

**(Осенне-весенний\* 2021 1-4 класс Пн)**

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
10	<b>Масло (порциями)*</b>	Калорийнос-66, Жиры-6	2-90
10	<b>Сыр (порциями)*</b>	Калорийнос-50, Белки-2, Жиры-2	4-19
180	<b>Чай с сахаром и лимоном*</b> <i>лимоны, сахар, чай-заварка</i>	Калорийнос-60, Углеводы-15	2-08
40	<b>Яйца вареные*</b>	Калорийнос-63, Белки-5, Жиры-5	9-00
260	<b>Каша молочная овсяная жидкая*</b> <i>молоко стерилизованное (питьевое), крупа овсяная*, сахар, масло сливочное</i>	Калорийнос-359, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-48	13-35
40	<b>Хлеб пшеничный*</b>	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-32
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-669, Белки-18, Жиры-28, Углеводы-78	33-84
<b><u>Завтрак №2</u></b>			
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные*</b>	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	11-99
<b>Итого за Завтрак №2</b>		Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	11-99
<b><u>Обед</u></b>			
200	<b>Рассольник ленинградский с мясом*</b> <i>картофель (продовольственный, отборный), мясо говядины, глубокой заморозки, огурцы (соленые, квашенные б/уксуса), морковь (свежая, столовая), лук репчатый, крупа рисовая (рис), масло подсолнечное (рафинированное), петрушка свежая, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-174, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-25	20-79
100	<b>Поджарка из рыбы*</b> <i>минтай с/м, лук репчатый, мука пшеничная, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-174, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-11	18-92
150	<b>Каша пшеничная рассыпчатая*</b> <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-147, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-18	3-14
70	<b>Салат из белокачанной капусты*</b> <i>капуста (белокачанная), морковь (свежая, столовая), масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота</i>	Калорийнос-48, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7	3-38
180	<b>Компот из свежих плодов*</b> <i>яблоки*, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийнос-103, Углеводы-25	3-22
55/40	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-713, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-100	55-00
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Фрукты свежие*</b> <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	7-00
180	<b>Кофейный напиток с молоком*</b> <i>молоко стерилизованное (питьевое), кофейный напиток (растворимый), сахар</i>	Калорийнос-146, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16	9-49
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийнос-215, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-31	16-49

**Ужин**

80	<b>Винегрет овощной*</b> <i>картофель (продовольственный, отборный), свекла (столовая), огурцы (соленые, квашенные б/уксуса), капуста квашеная*, лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-52, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9	<b>3-07</b>
240	<b>Жаркое по-домашнему**</b> <i>картофель (продовольственный, отборный), мясо говядины, глубокой заморозки, лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное), томатная паста</i>	Калорийнос-126, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	<b>57-26</b>
180	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	<b>6-26</b>
40/40	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-57, Белки-2, Углеводы-12	<b>4-67</b>
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийнос-321, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-40	<b>71-26</b>

**Ужин №2**

200	<b>Кефир (ряженка, снежок йогурт)</b> <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	<b>11-80</b>
<b>Итого за Ужин №2</b>		Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	<b>11-80</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-2 154, Белки-66, Жиры-79, Углеводы-274	<b>200-38</b>

Директор

Сейфулина И.Р.



Главный бухгалтер

М.А. Горюнова