

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак №2</u></b>			
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные*</b>	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	<b>12-00</b>
100	<b>Фрукты свежие*</b> <small>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</small>	Калорийнос-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>16-92</b>
48	<b>Кондитерские изделия</b>	Калорийнос-60, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	<b>10-90</b>
<b>Итого за Завтрак №2</b>		Калорийнос-247, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-43	<b>39-82</b>
<b><u>Обед</u></b>			
200	<b>Суп картофельный с горохом на курином бульоне*</b> <small>картофель (продовольственный, отборный), горох (илифлованный), лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло сливочное, петрушка свежая, соль (йодированная)</small>	Калорийнос-188, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-25	<b>4-76</b>
100	<b>Котлета куриная*</b> <small>мясо цыплят бройлеров, хлеб пшеничный, сухари панирочные, масло подсолнечное (рафинированное)</small>	Калорийнос-204, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-17	<b>21-82</b>
150	<b>Каша гречневая вязкая*</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль (йодированная)</small>	Калорийнос-178, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	<b>5-44</b>
70	<b>Салат из соленых огурцов с луком *</b> <small>огурцы (соленые, квашенные б уксуса), лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное)</small>	Калорийнос-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	<b>1-24</b>
180	<b>Компот из сухофруктов*</b> <small>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</small>	Калорийнос-92, Углеводы-19	<b>3-36</b>
55/40	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b> <small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	<b>5-55</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-770, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-103	<b>42-17</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Фрукты свежие*</b> <small>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</small>	Калорийнос-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>7-00</b>
200	<b>Кефир (ряженка, снежок йогурт)</b> <small>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</small>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	<b>20-00</b>
60	<b>Кондитерские изделия (Печенье, вафли, шоколад, мармелад, пряники)</b> <small>печенье (сладкое), вафли, мармелад, шоколад (в упакованном виде), пряник</small>	Калорийнос-332, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-45	<b>14-10</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийнос-519, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-68	<b>41-10</b>

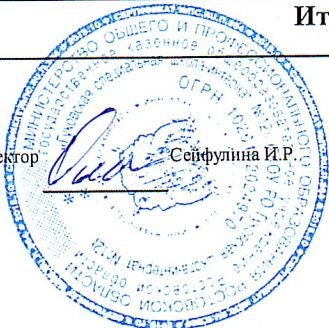
Ужин

80	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b> <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное*</i>	Калорийнос-25, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	7-12
250	<b>Рагу овощное с курицей*</b> <i>мясо цыплят бройлеров, картофель (продовольственный, отборный), морковь (свежая, столовая), соус томатный, лук репчатый, капуста (белокочанная), масло сливочное, масло подсолнечное (рафинированное), лавровый лист</i>	Калорийнос-137, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15	24-30
180	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	6-26
55/40	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийнос-315, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-42	<b>43-23</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	20-00
<b>Итого за Ужин №2</b>		Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	<b>20-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 969, Белки-62, Жиры-63, Углеводы-264	<b>186-32</b>

1  
Директор



Сеифулина И.Р.

Главный бухгалтер

М.А. Горюнова