

(Осенне-весенний* 2021 1-4 класс Пп)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10	Масло (порциями)	Калорийнос-71, Жиры-8	2-90
10	Сыр (порциями)	Калорийнос-36, Белки-2, Жиры-3	3-92
180	Чай с сахаром и лимоном* <i>лимона, сахар, чай-заварка</i>	Калорийнос-60, Углеводы-15	2-24
60	Омлет натуральный** <i>яйцо куриное (в скорлупе свежее), молоко стерилизованное (питьевое), масло сливочное</i>	Калорийнос-89, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-1	9-48
200	Каша молочная овсяная жидкая * <i>молоко стерилизованное (питьевое), крупа овсяная*, сахар, масло сливочное</i>	Калорийнос-276, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37	10-23
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-94, Белки-3, Углеводы-20	2-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-626, Белки-16, Жиры-30, Углеводы-73	31-09
<u>Завтрак №2</u>			
200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	23-40
200	Бананы		37-00
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	60-40
<u>Обед</u>			
200	Суп картофельный с рисом и мясом* <i>картофель (продовольственный, отборный), мясо говядины, глубокой заморозки, лук репчатый, крупа рисовая (рис), масло сливочное, петрушка свежая, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	21-86
100	Рыба, тушеная в томате с овощами* <i>лещик с/м, морковь (свежая, столовая), лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло подсолнечное (рафинированное), сахар, лимонная кислота</i>	Калорийнос-174, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-11	18-00
150	Картофель отварной (3 вариант)* <i>картофель (продовольственный, отборный), масло сливочное</i>	Калорийнос-189, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	8-37
100	Капуста квашенная <i>капуста квашенная*, лук репчатый, масло подсолнечное*</i>	Калорийнос-34, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-3	13-37
180	Компот из сухофруктов* <i>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийнос-92, Углеводы-19	3-28
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
Итого за Обед		Калорийнос-690, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-93	70-43

Полдник

130	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	19-50
180	Кофейный напиток с молоком* <i>молоко стерилизованное (питьевое), кофейный напиток (растворимый), сахар</i>	Калорийнос-146, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16	9-48
20	Сухарики из хлеба	Калорийнос-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	1-16
Итого за Полдник		Калорийнос-308, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-42	30-14

Ужин

80	Винегрет овощной* <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	5-62
90	Котлета мясная с соусом* <i>мясо говядины, глубокой заморозки, соус томатный, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное (рафинированное), морковь (свежая, столовая), лук репчатый</i>	Калорийнос-101, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7	40-96
150	Каша пшеничная рассыпчатая* <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-147, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-18	3-16
180	Чай с молоком <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	6-25
40/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-57, Белки-2, Углеводы-12	4-67
Итого за Ужин		Калорийнос-443, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-56	60-66

Ужин №2

200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	23-40
Итого за Ужин №2		Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	23-40
Итого за день		Калорийнос-2 303, Белки-70, Жиры-88, Углеводы-280	276-12

Директор

Сейфуллина И.Р.

Главный
бухгалтер

Мидябронова

