

(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)
<u>Завтрак №2</u>			
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-00
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-00
<u>Обед</u>			
300	Борщ с капустой и картофелем и мясом*	Калорийнос-226, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-30	31-17
<small>мясо говядины, глубокой заморозки, свекла (столовая), картофель (продовольственный, отборный), капуста (белокочанная), лук репчатый, морковь (свежая, столовая), томатная паста, масло сливочное, сметана, петрушка свежая, соль (подпираванная)</small>			
300	Плов рисовый с мясом*	Калорийнос-167, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25	63-09
<small>мясо говядины, глубокой заморозки, крупа рисовая (рис), лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло подсолнечное (рафинированное), томатная паста</small>			
70	Салат овощной с яблоками*	Калорийнос-31, Жиры-1, Углеводы-5	5-46
<small>капуста (белокочанная), яблоки*, свекла (столовая), морковь (свежая, столовая), лимоны</small>			
180	Кисель из свежих фруктов	Калорийнос-51, Углеводы-13	4-87
<small>яблоки*, сахар, крахмал, лимонная кислота</small>			
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
<small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>			
Итого за Обед		Калорийнос-542, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-87	110-14
<u>Полдник</u>			
500	Фрукты свежие*	Калорийнос-343, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-77	85-03
<small>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</small>			
180	Молоко кипяченое*	Калорийнос-108, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-8	9-54
100	Пирожки печеные из дрож. теста, сдобные пирожки (масса 100 гр, Фарш из квашеной капусты)*	Калорийнос-11, Жиры-1, Углеводы-1	9-19
<small>тесто дрожжевое для пирожков печеных, простых, фарш из квашеной капусты, мука пшеничная, масло сливочное, яйцо куриное (в скорлупе свежее)</small>			
Итого за Полдник		Калорийнос-462, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-86	103-76

Ужин

120	Салат из свеклы отварной* <i>свекла (столовая), масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10	6-38
120	Оладьи из печени с соусом* <i>печень говяжья*, хлеб пшеничный, лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло сливочное</i>	Калорийнос-106, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-13	25-74
180	Макаронные изделия отварные* с маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийнос-236, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	6-41
180	Чай с молоком <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	6-25
60/60	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-85, Белки-3, Углеводы-17	7-01
Итого за Ужин		Калорийнос-578, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-86	51-79
<p><u>Ужин №2</u></p>			
200	Молоко кипяченое*	Калорийнос-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	10-60
20	Сухарики из хлеба	Калорийнос-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	1-16
Итого за Ужин №2		Калорийнос-193, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-15	11-76
Итого за день		Калорийнос-1 998, Белки-58, Жиры-58, Углеводы-303	293-24

Директор

Секретарь И.Р.

Главный
бухгалтер

М.А. Горюнова

