

(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-66, Жиры-6	2-90
10	Сыр (порциями)*	Калорийнос-50, Белки-2, Жиры-2	4-19
180	Чай с сахаром и лимоном* <i>лимона, сахар, чай-заварка</i>	Калорийнос-60, Углеводы-15	2-08
60	Омлет натуральный с морковью* <i>яйцо куриное (в скорлупе свежее), молоко стерилизованное (питьевое), морковь (свежая, столовая), масло сливочное</i>	Калорийнос-80, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-10	12-51
200	Каша молочная овсяная жидкая * <i>молоко стерилизованное (питьевое), крупа овсяная*, сахар, масло сливочное</i>	Калорийнос-276, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37	10-27
40	Хлеб пшеничный*	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-603, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-77	34-27
<u>Завтрак №2</u>			
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	11-99
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	11-99
<u>Обед</u>			
200	Щи с капустой и картофелем на курином бульоне* <i>картофель (продовольственный, отборный), капуста (белокочанная), морковь (свежая, столовая), лук репчатый, масло сливочное, сметана, петрушка свежая, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-28	7-60
100	Рыба, тушенная в томате с овощами* <i>минтай 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	18-17
150	Картофель, запеченный (из отварного)* <i>картофель (продовольственный, отборный), масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-188, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	8-58
70	Салат из свежих помидоров и огурцов <i>помидоры свежие (томаты), огурцы (свежие), масло подсолнечное (рафинированное), лук зеленый (свежий)</i>	Калорийнос-50, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	1-56
180	Компот из свежих плодов* <i>яблоки*, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийнос-103, Углеводы-25	3-22
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
Итого за Обед		Калорийнос-772, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-112	44-68

Полдник

100	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	7-00
180	Кофейный напиток с молоком* <i>молоко стерилизованное (питьевое), кофейный напиток (растворимый), сахар</i>	Калорийнос-146, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16	9-49

Итого за Полдник Калорийнос-215, Белки-7, Жиры-7,
Углеводы-31 **16-49**

Ужин

80	Салат из моркови с яблоками ** <i>морковь (свежая, столовая), чернослив, яблоки*, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-24, Белки-1, Углеводы-5	3-21
240	Плов рисовый с мясом* <i>мясо говядины, глубокой заморозки, крупа рисовая (рис), лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло подсолнечное (рафинированное), томатная паста</i>	Калорийнос-133, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20	49-77
180	Чай с молоком <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	6-26
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55

Итого за Ужин Калорийнос-310, Белки-9, Жиры-9,
Углеводы-49 **64-79**

Ужин №2

200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	11-80
-----	---	--	-------

Итого за Ужин №2 Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-8 **11-80**

Итого за день Калорийнос-2 136, Белки-66, Жиры-75,
Углеводы-294 **184-02**

Директор

Сейфулина И.Р.

Главный
бухгалтер

М.А. Горюнова

