

(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* <small>лимоны, сахар, чай-заварка</small>	Калорийнос-60, Углеводы-15	0-48
60	Омлет натуральный с морковью* <small>яйцо куриное (в скорлупе свежее), молоко стерилизованное (питьевое), морковь (свежая, столовая), масло сливочное</small>	Калорийнос-80, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-10	12-51
200	Каша жидкая из манной крупы с маслом* (молочная) <small>молоко стерилизованное (питьевое), крупа манная*, масло сливочное, сахар</small>	Калорийнос-228, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-29	9-30
40	Хлеб пшеничный*	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-555, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-69	31-70
<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>			
200	Суп картофельный с горохом на курином бульоне* <small>картофель (продовольственный, отборный), горох (илифловатый), лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло сливочное, петрушка свежая, соль (йодированная)</small>	Калорийнос-188, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-25	4-84
100	Котлета куриная* <small>мясо цыплят бройлеров, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное (рафинированное)</small>	Калорийнос-204, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-17	22-02
150	Каша гречневая вязкая* <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль (йодированная)</small>	Калорийнос-178, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	5-44
70	Салат из соленых огурцов с луком* <small>огурцы (соленые, квашенные б/уксуса), лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное)</small>	Калорийнос-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-86
191	Компот из свежих плодов* <small>яблоки*, сахар, лимонная кислота</small>	Калорийнос-109, Углеводы-27	4-44
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
Итого за Обед		Калорийнос-787, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-111	52-15

Полдник

100	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	7-00
180	Какао с молоком* <i>молоко стерилизованное (питьевое), сахар, какао</i>	Калорийнос-146, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16	7-96
100	Ватрушки с творогом из дрожжевого теста* <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирожков, кулебяк, творог, сахар, мука пшеничная</i>	Калорийнос-128, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-24	11-96

Итого за Полдник Калорийнос-343, Белки-9, Жиры-10,
Углеводы-55 **26-92**

Ужин

70	Салат из свеклы с яблоками* <i>свекла (столовая), яблоки*, масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота</i>	Калорийнос-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	4-12
250	Рагу овощное с курицей* <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	24-57
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-330, Белки-9, Жиры-9,
Углеводы-43 **40-50**

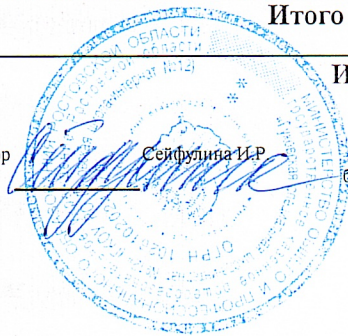
Ужин №2

200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	20-00
-----	---	--	-------

Итого за Ужин №2 Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-8 **20-00**

Итого за день Калорийнос-2 251, Белки-66, Жиры-74,
Углеводы-303 **183-27**

Директор



Сейфулина И.Р.

Главный бухгалтер

М.А. Горюнова