

(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	0-47
40	Яйца вареные*	Калорийнос-63, Белки-5, Жиры-5	9-00
260	Каша молочная овсяная жидкая* <i>молоко стерилизованное (питьевое), крупа овсяная*, сахар, масло сливочное</i>	Калорийнос-359, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-48	13-29
40	Хлеб пшеничный*	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-669, Белки-18, Жиры-28, Углеводы-78	32-17
<u>Завтрак №2</u>			
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-00
240	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-164, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-37	40-81
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-282, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-54	52-81
<u>Обед</u>			
200	Рассольник ленинградский с мясом* <i>картофель (продовольственный, отборный), мясо говядины, глубокой заморозки, огурцы (соленые, квашенные б. укуса), морковь (свежая, столовая), лук репчатый, крупа рисовая (рис), масло подсолнечное (рафинированное), петрушка свежая, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-174, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-25	22-33
100	Поджарка из рыбы* <i>минтай с/м, лук репчатый, мука пшеничная, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-174, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-11	18-40
150	Каша пшеничная рассыпчатая* <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-147, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-18	3-16
70	Салат из белокочанной капусты* <i>капуста (белокочанная), морковь (свежая, столовая), масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота</i>	Калорийнос-48, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7	3-48
180	Компот из сухофруктов* <i>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийнос-92, Углеводы-19	3-25
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
Итого за Обед		Калорийнос-702, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-94	56-17

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
35	Кондитерские изделия (Печенье, вафли, шоколад, мармелад, пряники) <i>печенье (сладкое), вафли, мармелад, шоколад (в упакованном виде), пряник</i>	Калорийнос-194, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-26	4-48

Итого за Полдник Калорийнос-429, Белки-14, Жиры-14,
Углеводы-62 **33-46**

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	6-10
240	Жаркое по-домашнему** <i>картофель (продовольственный, отборный), мясо говядины, глубокой заморозки, лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное), томатная паста</i>	Калорийнос-126, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	57-99
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-321, Белки-7, Жиры-10,
Углеводы-40 **75-01**

Ужин №2

200	Молоко кипяченое*	Калорийнос-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	10-60
-----	--------------------------	--	-------

Итого за Ужин №2 Калорийнос-120, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-9 **10-60**

Итого за день Калорийнос-2 523, Белки-75, Жиры-87,
Углеводы-337 **260-22**

Директор

Сейфуллина И.Р.

Главный
бухгалтер

М.А. Горюнова

