

(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
40	Яйца вареные*	Калорийнос-63, Белки-5, Жиры-5	9-00
220/40	Вареники ленивые со сметаной с соусом* <small>творог, сметана, мука пшеничная, сахар, яйцо куриное (в скорлупе свежее), соль (йодированная)</small>	Калорийнос-352, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-27	3-09
40	Хлеб пшеничный*	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-662, Белки-37, Жиры-27, Углеводы-57	21-98
<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	Борщ с фасолью, капустой и картофелем* <small>свекла (столовая), капуста (белокочанная), картофель (продовольственный, отборный), лук репчатый, фасоль (продовольственная), морковь (свежая, столовая), томатная паста, масло подсолнечное (рафинированное), соль (йодированная), петрушка (зелень)</small>	Калорийнос-149, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-23	7-57
100	Гуляш мясной <small>мясо говядины, глубокой заморозки, морковь (свежая, столовая), лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное), томатная паста, мука пшеничная</small>	Калорийнос-193, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-11	46-26
150	Каша рисовая вязкая* <small>крупа рисовая (рис), масло сливочное, соль (йодированная)</small>	Калорийнос-157, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-24	4-29
70	Салат овощной с яблоками* <small>капуста (белокочанная), яблоки*, свекла (столовая), морковь (свежая, столовая), лимоны</small>	Калорийнос-31, Жиры-1, Углеводы-5	5-18
180	Кисель из свежих фруктов <small>яблоки*, сахар, крахмал, лимонная кислота</small>	Калорийнос-51, Углеводы-13	4-09
40/40	Хлеб пшеничный/ржаной <small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>	Калорийнос-57, Белки-2, Углеводы-12	4-67
Итого за Обед		Калорийнос-638, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-88	72-06

Полдник

100	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	7-00
200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	9-54
80	Пирожки печеные из дрожжевого теста, простые пирожки (масса 50 гр, повидло)* <i>тесто дрожжевое для пирожков печеных, простых, мука пшеничная, повидло, масло подсолнечное (рафинированное), масло сливочное</i>	Калорийнос-71, Углеводы-16	6-48
Итого за Полдник		Калорийнос-258, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-39	23-02

Ужин

80	Салат из белокачанной капусты* <i>капуста (белокачанная), морковь (свежая, столовая), масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота</i>	Калорийнос-55, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8	3-86
90	Оладьи из печени с соусом* <i>печень говяжья*, хлеб пшеничный, лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло сливочное</i>	Калорийнос-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	2-22
150	Макаронные изделия отварные* с маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийнос-197, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30	5-48
180	Чай с молоком <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	6-26
40/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-57, Белки-2, Углеводы-12	4-67
Итого за Ужин		Калорийнос-474, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-70	22-49

Ужин №2

200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	=
Итого за Ужин №2		Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	=
Итого за день		Калорийнос-2 268, Белки-85, Жиры-82, Углеводы-279	151-55

Директор

Ссифуливи И.Р.

Главный бухгалтер

М.А. Горюнова