

(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>лимона, сахар, чай-заварка</small>	Калорийнос-60, Углеводы-15	0-98
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 (подпираванная)</small>	Калорийнос-352, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-27	50-28
40	Хлеб пшеничный*	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-662, Белки-37, Жиры-27, Углеводы-57	69-67
<u>Завтрак №2</u>			
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-00
500	Фрукты свежие* <small>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</small>	Калорийнос-343, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-77	60-00
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-461, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-94	72-00
<u>Обед</u>			
200	Борщ с капустой и картофелем и курицей* <small>мясо цыплят бройлеров, свекла (столовая), капуста (белокочанная), картофель (продовольственный, отборный), морковь (свежая, столовая), лук репчатый, томатная паста, сметана, масло подсолнечное (рафинированное), соль (подпираванная), петрушка свежая</small>	Калорийнос-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	11-75
250	Плов с курицей* <small>мясо цыплят бройлеров, морковь (свежая, столовая), крупа рисовая (рис), лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное), томатная паста</small>	Калорийнос-341, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-40	24-98
80	Салат из квашеной капусты* <small>капуста квашеная*, лук репчатый, сахар, масло подсолнечное (рафинированное)</small>	Калорийнос-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	10-55
180	Кисель из свежих фруктов <small>яблоки*, сахар, крахмал, лимонная кислота</small>	Калорийнос-51, Углеводы-13	4-10
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
Итого за Обед		Калорийнос-661, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-93	56-93

Полдник

500	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-343, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-77	60-00
200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	23-98
100	Пирожки печеные из дрож. теста, сдобные пирожки (масса 100 гр, Фарш из квашеной капусты)* <i>тесто дрожжевое для пирожков печеных, простых, фарш из квашеной капусты, мука пшеничная, масло сливочное, яйцо куриное (в скорлупе свежее)</i>	Калорийнос-11, Жиры-1, Углеводы-1	9-19

Итого за Полдник Калорийнос-472, Белки-10, Жиры-10,
Углеводы-86 **93-17**

Ужин

80	Салат из свеклы отварной* <i>свекла (столовая), масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-44, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7	4-25
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	19-40
150	Макаронные изделия отварные* с маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийнос-197, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30	5-35
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-463, Белки-13, Жиры-14,
Углеводы-69 **39-92**

Ужин №2

200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	23-98
-----	---	--	-------

Итого за Ужин №2 Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-8 **23-98**

Итого за день Калорийнос-2 837, Белки-88, Жиры-83,
Углеводы-407 **355-67**

Директор

Сеифуллина И.Р.

Главный
бухгалтер

М.А. Горюнова

