

**(Осенне-весенний\* 2021г 5-11кл Пп)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
15	<b>Масло (порциями)*</b>	Калорийнос-99, Жиры-9	<b>4-43</b>
15	<b>Сыр (порциями)*</b>	Калорийнос-74, Белки-4, Жиры-3	<b>6-88</b>
180	<b>Чай с сахаром и лимоном*</b> <small>лимоны, сахар, чай-заварка</small>	Калорийнос-60, Углеводы-15	<b>0-50</b>
40	<b>Яйца вареные*</b>	Калорийнос-63, Белки-5, Жиры-5	<b>9-00</b>
220/40	<b>Вареники ленивые со сметаной с соусом*</b> <small>творог, сметана, мука пшеничная, сахар, яйцо куриное (в скорлупе свежее), соль (йодированная)</small>	Калорийнос-352, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-27	<b>31-52</b>
40	<b>Хлеб пшеничный*</b>	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-32</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-719, Белки-39, Жиры-31, Углеводы-57	<b>54-65</b>
<b><u>Завтрак №2</u></b>			
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные*</b>	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	<b>12-00</b>
20	<b>Сухарики из хлеба</b>	Калорийнос-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	<b>1-16</b>
<b>Итого за Завтрак №2</b>		Калорийнос-191, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-23	<b>13-16</b>
<b><u>Обед</u></b>			
300	<b>Борщ с фасолью, капустой и картофелем*</b> <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-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-34	<b>9-54</b>
100	<b>Гуляш мясной</b> <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	<b>46-47</b>
150	<b>Каша рисовая вязкая*</b> <small>крупа рисовая (рис), масло сливочное, соль (йодированная)</small>	Калорийнос-157, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-24	<b>1-20</b>
70	<b>Салат овощной с яблоками*</b> <small>капуста (белокочанная), яблоки*, свекла (столовая), морковь (свежая, столовая), лимоны</small>	Калорийнос-31, Жиры-1, Углеводы-5	<b>5-18</b>
180	<b>Кисель из свежих фруктов</b> <small>яблоки*, сахар, крахмал, лимонная кислота</small>	Калорийнос-51, Углеводы-13	<b>4-16</b>
60/60	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b> <small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>	Калорийнос-85, Белки-3, Углеводы-17	<b>6-98</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-741, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-104	<b>73-53</b>

Полдник

100	<b>Фрукты свежие*</b> <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	7-00
180	<b>Молоко кипяченое*</b>	Калорийнос-108, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-8	13-53
80	<b>Пирожки печеные из дрожжевого теста, простые пирожки (масса 50 гр, повидло)*</b> <i>тесто дрожжевое для пирожков печеных, простых, мука пшеничная, повидло, масло подсолнечное (рафинированное), масло сливочное</i>	Калорийнос-71, Углеводы-16	8-00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийнос-248, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39	28-53

Ужин

120	<b>Салат из белокачанной капусты*</b> <i>капуста (белокачанная), морковь (свежая, столовая), масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота</i>	Калорийнос-83, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12	5-77
120	<b>Птица запеченная</b> <i>мясо цыплят бройлеров, масло сливочное, сметана</i>	Калорийнос-458, Белки-34, Жиры-36	3-01
180	<b>Макаронные изделия отварные* с маслом</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийнос-236, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	5-12
180	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	8-51
60/60	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-85, Белки-3, Углеводы-17	6-98
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийнос-948, Белки-47, Жиры-49, Углеводы-75	29-39

Ужин №2

200	<b>Кефир (ряженка, снежок йогурт)</b> <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	15-03
20	<b>Сухарики из хлеба</b>	Калорийнос-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	1-16
<b>Итого за Ужин №2</b>		Калорийнос-191, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-14	16-19
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-3 038, Белки-128, Жиры-130, Углеводы-312	215-45

Директор

Сейфулина И.Р.

Главный бухгалтер

М.А. Горюнова

