

(Осенне-весенний* 2021 1-4 класс Пп)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10	Масло (порциями)	Калорийнос-71, Жиры-8	2-90
10	Сыр (порциями)	Калорийнос-36, Белки-2, Жиры-3	3-92
180	Чай с сахаром и лимоном* <small>лимона, сахар, чай-заварка</small>	Калорийнос-60, Углеводы-15	0-47
230	Запеканка творожная с молоком сгущенным* <small>творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, сахар, сметана, масло подсолнечное (рафинированное), крахмал, ванилин, яйцо куриное (в скорлупе свежее)</small>	Калорийнос-240, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-36	6-49
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-94, Белки-3, Углеводы-20	2-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-501, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-71	16-10
<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 крупой и курицей* <small>мясо цыплят бройлеров, картофель (продовольственный, отборный), морковь (свежая, столовая), лук репчатый, масло сливочное, крупа пшено (пшено), петрушка свежая, соль (йодированная)</small>	Калорийнос-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	10-79
100	Бефстроганов* <small>мясо говядины, глубокой заморозки, лук репчатый, сметана, масло сливочное, масло подсолнечное (рафинированное)</small>	Калорийнос-176, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-11	93-95
140	Каша гречневая вязкая* <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль (йодированная)</small>	Калорийнос-166, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	5-07
70	Салат из свежих помидоров и огурцов <small>помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное*</small>	Калорийнос-22, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	=
180	Кисель из свежих фруктов <small>яблоки*, сахар, крахмал, лимонная кислота</small>	Калорийнос-51, Углеводы-13	4-12
40/40	Хлеб пшеничный/ржаной <small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>	Калорийнос-57, Белки-2, Углеводы-12	4-67
Итого за Обед		Калорийнос-606, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-83	118-60
<u>Полдник</u>			
100	Фрукты свежие* <small>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</small>	Калорийнос-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	7-00
200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <small>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</small>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	9-54
80	Булочка «Веснушка» Масса 50 г* <small>мука пшеничная, сахар, масло сливочное, яйцо куриное (в скорлупе свежее), изюм, дрожжи (активные, сухие), соль (йодированная)</small>	Калорийнос-220, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-40	2-99
Итого за Полдник		Калорийнос-407, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-63	19-53

Ужин

80	Салат из квашеной капусты * <i>капуста квашеная*, лук репчатый, сахар, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	10-72
100	Птица запеченная <i>мясо цыплят бройлеров, масло сливочное, сметана</i>	Калорийнос-381, Белки-28, Жиры-30	19-69
150	Пюре картофельное * <i>картофель (продовольственный, отборный), масло сливочное</i>	Калорийнос-166, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	9-06
180	Чай с молоком <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	6-25
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
Итого за Ужин		Калорийнос-768, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-54	51-27
<u>Ужин №2</u>			
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-2 518, Белки-92, Жиры-98, Углеводы-296	217-50

Директор _____

Сейфулина И.Р.

Главный бухгалтер _____

 М.А. Горюнова