

(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
60	Омлет натуральный с морковью* <i>яйцо куриное (в скорлупе свежее), молоко стерилизованное (питьевое), морковь (свежая, столовая), масло сливочное</i>	Калорийнос-80, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-10	12-51
200	Каша жидкая из манной крупы с сахаром* с молоком <i>молоко стерилизованное (питьевое), крупа манная*, сахар, масло сливочное</i>	Калорийнос-202, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-38	7-46
40	Хлеб пшеничный*	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-32
Итого за Завтрак			29-85
<u>Завтрак №2</u>			
200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	23-98
90	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-62, Белки-1, Углеводы-14	15-75
Итого за Завтрак №2			39-73
<u>Обед</u>			
200	Суп картофельный с горохом и мясом** <i>картофель (продовольственный, отборный), мясо говядины, глубокой заморозки, горох (илифованный), лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло сливочное, петрушка свежая, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-188, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-22	18-70
90	Котлеты Московские с соусом* <i>мясо говядины, глубокой заморозки, соус томатный, хлеб пшеничный, морковь (свежая, столовая), сухари панировочные, масло подсолнечное (рафинированное), лук репчатый, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-234, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-19	42-10
150	Картофель, запеченный (из отварного)* <i>картофель (продовольственный, отборный), масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-188, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	8-26
80	Салат из квашеной капусты* <i>капуста квашеная*, лук репчатый, сахар, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	10-55
180	Компот из сухофруктов* <i>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийнос-92, Углеводы-19	3-28
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
Итого за Обед			88-44

Полдник

200	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-137, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31	37-00
180	Какао с молоком* <i>молоко стерилизованное (питьевое), сахар, какао</i>	Калорийнос-146, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16	7-94
230	Запеканка творожная с молоком сгущенным* <i>творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, сахар, сметана, масло подсолнечное (рафинированное), крахмал, ванилин, яйцо куриное (в скорлупе свежее)</i>	Калорийнос-240, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-36	41-87

Итого за Полдник Калорийнос-523, Белки-16, Жиры-13,
Углеводы-83 **86-81**

Ужин

70	Салат из свеклы с яблоками* <i>свекла (столовая), яблоки*, масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота</i>	Калорийнос-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	4-06
100	Шницель рыбный натуральный с овощами* <i>минтай с/м, лук репчатый, сухари панировочные, хлеб пшеничный, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-110, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-9	16-70
150	Капуста тушеная* <i>капуста (белокочанная), масло подсолнечное (рафинированное), томатная паста, лук репчатый, морковь (свежая, столовая)</i>	Калорийнос-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	7-35
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-338, Белки-9, Жиры-12,
Углеводы-45 **39-03**

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-2 525, Белки-80, Жиры-81,
Углеводы-348 **307-84**

Директор

Сейфулина И.Р.

Главный
бухгалтер

М.А. Горюнова

