

(Осенне-весенний* 2021 1-4 класс Пн)

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
40	Яйца вареные*	Калорийнос-63, Белки-5, Жиры-5	9-00
260	Каша молочная овсяная жидкая* <i>молоко стерилизованное (питьевое), крупа овсяная*, сахар, масло сливочное</i>	Калорийнос-359, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-48	13-29
40	Хлеб пшеничный*	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-669, Белки-18, Жиры-28, Углеводы-78	32-17
<u>Завтрак №2</u>			
158	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-93, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-6	19-69
90	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-62, Белки-1, Углеводы-14	15-75
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-155, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-20	35-44
<u>Обед</u>			
200	Рассольник ленинградский с мясом* <i>картофель (продовольственный, отборный), мясо говядины, глубокой заморозки, огурцы (соленые, квашенные б/лукса), морковь (свежая, столовая), лук репчатый, крупа рисовая (рис), масло подсолнечное (рафинированное), петрушка свежая, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-174, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-25	21-48
100	Поджарка из рыбы* <i>лештай с/м, лук репчатый, мука пшеничная, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-174, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-11	18-26
150	Каша пшеничная рассыпчатая* <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-147, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-18	3-16
101	Салат из квашеной капусты* <i>капуста квашеная*, лук репчатый, сахар, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	13-32
180	Компот из сухофруктов* <i>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийнос-92, Углеводы-19	3-23
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
Итого за Обед		Калорийнос-740, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-95	65-00

Полдник

130	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	19-50
180	Кофейный напиток с молоком* <i>молоко стерилизованное (питьевое), кофейный напиток (растворимый), сахар</i>	Калорийнос-146, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16	9-48
80	Суфле творожное* <i>творог, сахар, молоко стерилизованное (питьевое), масло сливочное, яйцо куриное (в скорлупе свежее), ванилин</i>	Калорийнос-256, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-26	15-32
Итого за Полдник		Калорийнос-491, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-62	44-30

Ужин

80	Винегрет овощной* <i>картофель (продовольственный, отборный), свекла (столовая), огурцы (соленые, квашенные блуксуса), капуста квашеная*, лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-52, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9	5-59
240	Жаркое по-домашнему** <i>картофель (продовольственный, отборный), мясо говядины, глубокой заморозки, лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное), томатная паста</i>	Калорийнос-126, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	55-72
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-321, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-40	72-23

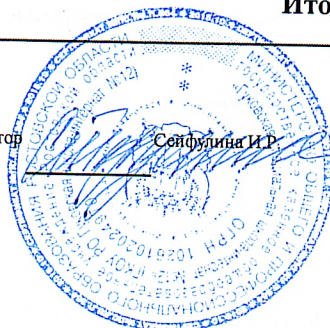
Ужин №2

158	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-93, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-6	19-69
-----	---	---	-------

Итого за Ужин №2 Калорийнос-93, Белки-5, Жиры-5,
Углеводы-6 19-69

Итого за день Калорийнос-2 469, Белки-76, Жиры-91,
Углеводы-301 268-83

Директор



Сейфулина И.Р.

Главный
бухгалтер

М.А. Горюнова