

(Осенне-весенний* 2021 1-4 класс Пн)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), вытяжные (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	4-28
180	Чай с сахаром и лимоном* <i>лимоны, сахар, чай-заварка</i>	Калорийнос-60, Углеводы-15	0-41
230/70	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным* <i>творог, сметана, молоко сгущенное, изюм, крупа манная*, сахар, яйцо куриное (и скорлупе свежее), масло сливочное, крахмал, ванилин</i>	Калорийнос-321, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-54	68-71
40	Хлеб пшеничный*	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-568, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-84	78-62
<u>Завтрак №2</u>			
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-00
180	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-123, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28	31-50
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-241, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-45	43-50
<u>Обед</u>			
300	Суп картофельный с рисом и мясом* <i>картофель (продовольственный, отборный), мясо говядины, глубокой заморозки, лук репчатый, крупа рисовая (рис), масло сливочное, петрушка свежая, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-201, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-30	34-97
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	19-37
150	Рагу овощное* <i>картофель (продовольственный, отборный), соус томатный, морковь (свежая, столовая), капуста (белокочанная), лук репчатый, масло сливочное, лавровый лист</i>	Калорийнос-81, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	9-99
70	Овощи натуральные соленые (помидоры, огурцы)	Калорийнос-77, Жиры-3, Углеводы-6	10-01
180	Кисель из свежих фруктов <i>яблоки*, сахар, крахмал, лимонная кислота</i>	Калорийнос-51, Углеводы-13	4-87
40/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-57, Белки-2, Углеводы-12	4-67
Итого за Обед		Калорийнос-546, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-81	83-88

Полдник

200	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-137, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31	30-19
180	Чай с молоком <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-19	6-64
80	Ватрушки с творогом из дрожжевого теста* <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирожков, кулебяк., творог, сахар, мука пшеничная</i>	Калорийнос-152, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-19	10-13

Итого за Полдник Калорийнос-325, Белки-4, Жиры-6,
Углеводы-60 **46-96**

Ужин

80	Салат из квашеной капусты* <i>капуста квашеная*, лук репчатый, сахар, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	10-60
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	22-43
150	Картофель отварной (3 вариант)* <i>картофель (продовольственный, отборный), масло сливочное</i>	Калорийнос-189, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	8-40
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-00
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-57

Итого за Ужин Калорийнос-552, Белки-15, Жиры-17,
Углеводы-72 **59-00**

Ужин №2

200	Молоко кипяченое*	Калорийнос-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	11-20
-----	--------------------------	--	-------

Итого за Ужин №2 Калорийнос-120, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-9 **11-20**

Итого за день Калорийнос-2 352, Белки-61, Жиры-66,
Углеводы-351 **323-16**

Директор

Сейфулина И.Р.

Главный бухгалтер

М.А. Горюнова

