

(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-71, Жиры-8	2-90
10	Сыр (порциями)	Калорийнос-36, Белки-2, Жиры-3	3-92
180	Чай с сахаром и лимоном* <small>лимоны, сахар, чай-заварка</small>	Калорийнос-60, Углеводы-15	0-48
60	Омлет с морковью <small>яйцо куриное (в скорлупе свежее), морковь (свежая, столовая), молоко стерилизованное (питьевое), масло сливочное</small>	Калорийнос-102, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-2	10-17
220	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром <small>молоко стерилизованное (питьевое), крупа пшено (пшено), крупа рисовая (рис), сахар, масло сливочное</small>	Калорийнос-306, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-44	8-19
40	Хлеб пшеничный*	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-646, Белки-14, Жиры-32, Углеводы-76	27-98
<u>Завтрак №2</u>			
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	11-99
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	11-99
<u>Обед</u>			
200	Борщ с капустой и картофелем и мясом* <small>мясо говядины, глубокой заморозки, свекла (столовая), картофель (продовольственный, отборный), капуста (белокочанная), лук репчатый, морковь (свежая, столовая), томатная паста, масло сливочное, сметана, петрушка свежая, соль (йодированная)</small>	Калорийнос-150, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-20	20-37
110	Рыба жареная с овощами* <small>минтай с/м, лук репчатый, морковь (свежая, столовая), мука пшеничная, масло подсолнечное (рафинированное)</small>	Калорийнос-58, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	23-33
150	Каша пшеничная рассыпчатая * <small>крупа пшеничная, масло сливочное, соль (йодированная)</small>	Калорийнос-147, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-18	3-14
70	Салат из соленых огурцов с луком * <small>огурцы (соленые, квашенные б/уксуса), лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное)</small>	Калорийнос-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	1-56
180	Компот из сухофруктов* <small>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</small>	Калорийнос-92, Углеводы-19	3-22
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
Итого за Обед		Калорийнос-555, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-79	57-17
<u>Полдник</u>			
100	Фрукты свежие* <small>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</small>	Калорийнос-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	7-00
180	Какао с молоком* <small>молоко стерилизованное (питьевое), сахар, какао</small>	Калорийнос-146, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16	7-96
Итого за Полдник		Калорийнос-215, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-31	14-96

Ужин

60	Салат из свеклы с яблоками* <i>свекла (столовая), яблоки*, масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота</i>	Калорийнос-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	3-53
100	Печень по-строгановски* <i>печень говяжья*, соус сметанный с луком, крупа манная*</i>	Калорийнос-207, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-11	1-72
150	Картофель, тушеный с луком* <i>картофель (продовольственный, отборный), соус сметанный с томатом, лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное), лавровый лист (сушеный)</i>	Калорийнос-137, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-26	8-26
180	Чай с молоком <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	6-26
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
Итого за Ужин		Калорийнос-531, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-64	25-32

Ужин №2

200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	11-80
Итого за Ужин №2		Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	11-80
Итого за день		Калорийнос-2 183, Белки-61, Жиры-86, Углеводы-275	149-22

Директор

Сейфулина И.Р.

Главный бухгалтер

М.А. Горюнова

