

(Осенне-весенний* 2021 1-4 класс Пн)

Выход (г)	Наименование блюда	Энерг. ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (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 молочная овсяная жидкая* <i>молоко стерилизованное (питьевое), крупа овсяная*, сахар, масло сливочное</i>	Калорийнос-276, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37	10-23
40	Хлеб пшеничный*	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-603, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-77	32-62
<u>Завтрак №2</u>			
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-00
130	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	19-50
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-207, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-37	31-50
<u>Обед</u>			
300	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на костном бульоне* <i>картофель (продовольственный, отборный), капуста (белокачанная), морковь (свежая, столовая), лук репчатый, масло сливочное, сметана, петрушка свежая, соль (подпирающая)</i>	Калорийнос-201, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-30	10-81
100	Рыба, тушеная в томате с овощами* <i>минтай с/м, морковь (свежая, столовая), лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло подсолнечное (рафинированное), сахар, лимонная кислота</i>	Калорийнос-174, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-11	23-23
150	Картофель, запеченный (из отварного)* <i>картофель (продовольственный, отборный), масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-188, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	8-26
70	Салат из соленых огурцов с луком* <i>огурцы (соленые, квашенные б/укеуса), лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	8-79
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-763, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-108	59-87

Полдник

500	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийное-343, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-77	85-03
180	Кофейный напиток с молоком* <i>молоко стерилизованное (питьевое), кофейный напиток (растворимый), сахар</i>	Калорийное-146, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16	9-48
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>	Калорийное-240, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-36	41-86
Итого за Полдник		Калорийное-729, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-129	136-37
<u>Ужин</u>			
80	Салат из моркови с яблоками** <i>морковь (свежая, столовая), яблоки*, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийное-24, Белки-1, Углеводы-5	3-43
240	Плов рисовый с мясом* <i>мясо говядины, глубокой заморозки, крупа рисовая (рис), лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло подсолнечное (рафинированное), томатная паста</i>	Калорийное-133, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20	50-46
180	Чай с молоком <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийное-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	6-25
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийное-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55

Итого за Ужин Калорийное-310, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-49 **65-69**

Ужин №2

200 **Молоко кипяченое*** Калорийное-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9 **10-60**

Итого за Ужин №2 Калорийное-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9 **10-60**

Итого за день Калорийное-2 732, Белки-80, Жиры-84, Углеводы-409 **336-65**

Директор

Сейфуллина И.Р.

Главный бухгалтер

М.А. Горюнова

