

(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>лимона, сахар, чай-заварка</small>	Калорийнос-60, Углеводы-15	0-47
60	Омлет натуральный** <small>яйцо куриное (в скорлупе свежее), молоко стерилизованное (питьевое), масло сливочное</small>	Калорийнос-89, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-1	9-79
200	Каша молочная овсяная жидкая * <small>молоко стерилизованное (питьевое), крупа овсяная*, сахар, масло сливочное</small>	Калорийнос-276, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37	11-97
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-94, Белки-3, Углеводы-20	2-36
Итого за Завтрак		Калорийнос-626, Белки-16, Жиры-30, Углеводы-73	31-41
<u>Завтрак №2</u>			
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийнос-36, Белки-2, Углеводы-6	12-00
100	Фрукты свежие* <small>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</small>	Калорийнос-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	7-00
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	19-00
<u>Обед</u>			
200	Суп картофельный с рисом и мясом* <small>картофель (продовольственный, отборный), мясо говядины, глубокой заморозки, лук репчатый, крупа рисовая (рис), масло сливочное, петрушка свежая, соль (подпираванная)</small>	Калорийнос-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	22-68
100	Рыба, тушеная в томате с овощами* <small>минтай с/м, морковь (свежая, столовая), лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло подсолнечное (рафинированное), сахар, лимонная кислота</small>	Калорийнос-174, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-11	27-21
150	Картофель отварной (3 вариант)* <small>картофель (продовольственный, отборный), масло сливочное</small>	Калорийнос-189, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	8-37
70	Салат из белокочанной капусты* <small>капуста (белокочанная), морковь (свежая, столовая), масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота</small>	Калорийнос-48, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7	3-79
180	Компот из сухофруктов* <small>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</small>	Калорийнос-92, Углеводы-19	3-25
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
Итого за Обед		Калорийнос-704, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-97	70-85

Полдник

100	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	42-55
180	Кофейный напиток с молоком* <i>молоко стерилизованное (питьевое), кофейный напиток (растворимый), сахар</i>	Калорийнос-146, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16	11-57
20	Кондитерские изделия (Печенье, вафли, шоколад, мармелад, пряники) <i>печенье (сладкое), вафли, мармелад, шоколад (в упакованном виде), пряник</i>	Калорийнос-111, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15	22-20
Итого за Полдник		Калорийнос-326, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-46	76-32

Ужин

80	Винегрет овощной* <i>картофель (продовольственный, отборный), свекла (столовая), огурцы (соленые, квашенные б/уксуса), капуста квашеная*, лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-52, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9	4-55
90	Котлета мясная с соусом* <i>мясо говядины, глубокой заморозки, соус томатный, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное (рафинированное), морковь (свежая, столовая), лук репчатый</i>	Калорийнос-101, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7	43-14
150	Каша пшеничная рассыпчатая* <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-147, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-18	3-16
180	Чай с молоком <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	8-34
40/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-57, Белки-2, Углеводы-12	4-67
Итого за Ужин		Калорийнос-443, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-56	63-86

Ужин №2

200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	17-60
Итого за Ужин №2		Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	17-60

Итого за день Калорийнос-2 322, Белки-67, Жиры-85,
Углеводы-301 **279-04**

Директор



Сайфулина И.Р.

Главный бухгалтер

М.А. Горюнова