

(Осенне-весенний* 2021 1-4 класс Пп)

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* <small>лимона, сахар, чай-заварка</small>	Калорийнос-60, Углеводы-15	2-22
60	Омлет натуральный с морковью* <small>яйцо куриное (в скорлупе свежее), молоко стерилизованное (питьевое), морковь (свежая, столовая), масло сливочное</small>	Калорийнос-80, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-10	12-51
200	Каша молочная овсяная жидкая* <small>молоко стерилизованное (питьевое), крупа овсяная*, сахар, масло сливочное</small>	Калорийнос-276, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37	10-27
40	Хлеб пшеничный*	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-603, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-77	34-41
<u>Завтрак №2</u>			
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-00
220	Фрукты свежие* <small>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</small>	Калорийнос-151, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-34	40-70
48	Кондитерские изделия (Печенье, вафли, шоколад, мармелад, пряники) <small>печенье (сладкое), вафли, мармелад, шоколад (в упакованном виде), пряник</small>	Калорийнос-266, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-36	10-90
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-535, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-87	63-60

Обед

200	Щи с капустой и картофелем на курином бульоне*	Калорийнос-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-28	7-21
	<small>картофель (продовольственный, отборный), капуста (белокочанная), морковь (свежая, столовая), лук репчатый, масло сливочное, сметана, петрушка свежая, соль (подорожанная)</small>		
100	Рыба, тушенная в томате с овощами*	Калорийнос-174, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-11	18-19
	<small>лещай с.м., морковь (свежая, столовая), лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло подсолнечное (рафинированное), сахар, лимонная кислота</small>		
150	Картофель, запеченный (из отварного)*	Калорийнос-188, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	8-26
	<small>картофель (продовольственный, отборный), масло подсолнечное (рафинированное)</small>		
70	Салат из соленых огурцов с луком*	Калорийнос-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-09
	<small>огурцы (соленые, квашенные б уксуса), лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное)</small>		
180	Компот из сухофруктов*	Калорийнос-92, Углеводы-19	3-32
	<small>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</small>		
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
	<small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>		
Итого за Обед		Калорийнос-752, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-106	51-62
<u>Полдник</u>			
130	Фрукты свежие*	Калорийнос-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	19-50
	<small>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</small>		
200	Кефир (ряженка, снежок йогурт)	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	=
	<small>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</small>		
230	Запеканка творожная с молоком сгущенным*	Калорийнос-240, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-36	40-89
	<small>творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, сахар, сметана, масло подсолнечное (рафинированное), крахмал, ванилин, яйцо куриное (в скорлупе свежее)</small>		
Итого за Полдник		Калорийнос-447, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-64	60-39
<u>Ужин</u>			
80	Салат из моркови с яблоками**	Калорийнос-24, Белки-1, Углеводы-5	3-17
	<small>морковь (свежая, столовая), яблоки*, масло подсолнечное (рафинированное)</small>		
240	Плов рисовый с мясом*	Калорийнос-133, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20	48-37
	<small>мясо говядины, глубокой заморозки, крупа рисовая (рис), лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло подсолнечное (рафинированное), томатная паста</small>		
180	Чай с молоком	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	6-26
	<small>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</small>		
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
	<small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>		
Итого за Ужин		Калорийнос-310, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-49	63-35

Ужин №2

200 **Кефир (ряженка, снежок йогурт)** Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8 **32-00**

*кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок**

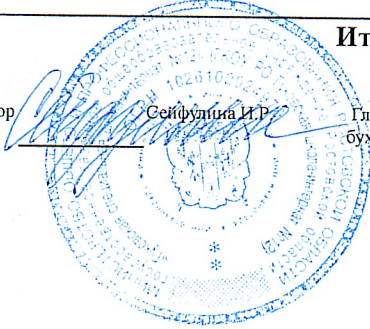
35 **Кондитерские изделия (Печенье, вафли, шоколад, мармелад, пряники)** Калорийнос-194, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-26 **5-60**

печенье (сладкое), вафли, мармелад, шоколад (в упакованном виде), пряник

Итого за Ужин №2 Калорийнос-312, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-34 **37-60**

Итого за день Калорийнос-2 959, Белки-93, Жиры-98, Углеводы-417 **310-97**

Директор



Сейфулина И.Р.

Главный бухгалтер

М.А. Горюнова
М.А. Горюнова