

(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* <i>лимоны, сахар, чай-заварка</i>	Калорийнос-60, Углеводы-15	0-48
40	Яйца вареные*	Калорийнос-63, Белки-5, Жиры-5	9-00
230/30	Вареники ленивые со сгущ.молоком* <i>творог, мука пшеничная, яйцо куриное (в скорлупе свежее), молоко сгущеное, сахар, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-252, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-55	52-91
40	Хлеб пшеничный*	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-562, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-85	71-80
<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 курицей* <i>мясо цыплят бройлеров, свекла (столовая), капуста (белокочанная), картофель (продовольственный, отборный), морковь (свежая, столовая), лук репчатый, томатная паста, сметана, масло подсолнечное (рафинированное), соль (йодированная), петрушка свежая</i>	Калорийнос-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	11-20
250	Плов с курицей* <i>мясо цыплят бройлеров, морковь (свежая, столовая), крупа рисовая (рис), лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное), томатная паста</i>	Калорийнос-341, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-40	25-91
70	Салат овощной с яблоками* <i>капуста (белокочанная), яблоки*, свекла (столовая), морковь (свежая, столовая), лимоны</i>	Калорийнос-31, Жиры-1, Углеводы-5	5-18
180	Кисель из свежих фруктов* <i>яблоки*, сахар, крахмал, лимонная кислота</i>	Калорийнос-51, Углеводы-13	4-09
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной* <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
Итого за Обед		Калорийнос-624, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-92	51-93
<u>Полдник</u>			
100	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	7-00
180	Молоко кипяченое*	Калорийнос-108, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-8	9-54
100	Пирожки печеные из дрож. теста, сдобные пирожки (масса 100 гр, Фарш из квашеной капусты)* <i>тесто дрожжевое для пирожков печеных, простых, фарш из квашеной капусты, мука пшеничная, масло сливочное, яйцо куриное (в скорлупе свежее)</i>	Калорийнос-11, Жиры-1, Углеводы-1	9-11
Итого за Полдник		Калорийнос-188, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-24	25-65

Ужин

80	Салат из свеклы отварной* <i>свекла (столовая), масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-44, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7	4-54
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	2-24
150	Макаронные изделия отварные* с маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийнос-197, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30	5-48
180	Чай с молоком <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	6-26
40/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-57, Белки-2, Углеводы-12	4-67
Итого за Ужин		Калорийнос-463, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-69	23-19

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-2 073, Белки-57, Жиры-63,
Углеводы-295 **196-36**

Директор

Сейфулина И.Р.

Главный
бухгалтер

М.А. Горюнова

