

(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>лимоны, сахар, чай-заварка</small>	Калорийнос-60, Углеводы-15	2-28
40	Яйца вареные*	Калорийнос-63, Белки-5, Жиры-5	9-00
260	Каша молочная овсяная жидкая* <small>молоко стерилизованное (питьевое), крупа овсяная*, сахар, масло сливочное</small>	Калорийнос-359, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-48	13-35
40	Хлеб пшеничный*	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-669, Белки-18, Жиры-28, Углеводы-78	34-04
<u>Завтрак №2</u>			
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-00
110	Фрукты свежие* <small>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</small>	Калорийнос-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	12-00
25	Кондитерские изделия (Печенье, вафли, шоколад, мармелад, пряники) <small>печенье (сладкое), вафли, мармелад, шоколад (в упакованном виде), пряник</small>	Калорийнос-139, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19	12-00
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-332, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-53	36-00
<u>Обед</u>			
200	Рассольник ленинградский с мясом* <small>картофель (продовольственный, отборный), мясо говядины, глубокой заморозки, огурцы (соленые, квашенные б уксуса), морковь (свежая, столовая), лук репчатый, крупа рисовая (рис), масло подсолнечное (рафинированное), петрушка свежая, соль (йодированная)</small>	Калорийнос-174, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-25	21-15
100	Поджарка из рыбы* <small>лещик с/м, лук репчатый, мука пшеничная, масло подсолнечное (рафинированное)</small>	Калорийнос-174, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-11	18-50
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 белокачанной капусты* <small>капуста (белокачанная), морковь (свежая, столовая), масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота</small>	Калорийнос-48, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7	3-32
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-702, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-94	54-88

