

**(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)
<b>Завтрак</b>			
10	<b>Масло (порциями)*</b>	Калорийнос-66, Жиры-6	2-90
10	<b>Сыр (порциями)*</b>	Калорийнос-50, Белки-2, Жиры-2	4-19
180	<b>Чай с сахаром и лимоном*</b> <i>лимона, сахар, чай-заварка</i>	Калорийнос-60, Углеводы-15	0-47
60	<b>Омлет натуральный с морковью*</b> <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	<b>Каша молочная овсяная жидкая*</b> <i>молоко стерилизованное (питьевое), крупа овсяная*, сахар, масло сливочное</i>	Калорийнос-276, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37	10-23
40	<b>Хлеб пшеничный*</b>	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-32
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-603, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-77	<b>32-62</b>
<b>Завтрак №2</b>			
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные*</b>	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-00
130	<b>Фрукты свежие*</b> <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	19-50
<b>Итого за Завтрак №2</b>		Калорийнос-207, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-37	<b>31-50</b>
<b>Обед</b>			
300	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на костном бульоне*</b> <i>картофель (продовольственный, отборный), капуста (белокочанная), морковь (свежая, столовая), лук репчатый, масло сливочное, сметана, петрушка свежая, соль (подпирипанная)</i>	Калорийнос-201, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-30	10-81
100	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами*</b> <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	<b>Картофель, запеченный (из отварного)*</b> <i>картофель (продовольственный, отборный), масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-188, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	8-26
70	<b>Салат из соленых огурцов с луком*</b> <i>огурцы (соленые, квашенные б/жуеуса), лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	8-79
180	<b>Компот из сухофруктов*</b> <i>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийнос-92, Углеводы-19	3-23
55/40	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-763, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-108	<b>59-87</b>

Полдник

500	<b>Фрукты свежие*</b> <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийное-343, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-77	85-03
180	<b>Кофейный напиток с молоком*</b> <i>молоко стерилизованное (питьевое), кофейный напиток (растворимый), сахар</i>	Калорийное-146, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16	9-48
230	<b>Запеканка творожная с молоком сгущенным*</b> <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
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийное-729, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-129	136-37
<u>Ужин</u>			
80	<b>Салат из моркови с яблоками**</b> <i>морковь (свежая, столовая), яблоки*, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийное-24, Белки-1, Углеводы-5	3-43
240	<b>Плов рисовый с мясом*</b> <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	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийное-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	6-25
55/40	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийное-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийное-310, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-49	65-69
<u>Ужин №2</u>			
200	<b>Молоко кипяченое*</b>	Калорийное-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	10-60
<b>Итого за Ужин №2</b>		Калорийное-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	10-60
<b>Итого за день</b>		Калорийное-2 732, Белки-80, Жиры-84, Углеводы-409	336-65

Директор

Сейфуллина И.Р.

Главный бухгалтер

М.А. Герюнова

