

(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* <i>лимона, сахар, чай-заварка</i>	Калорийнос-60, Углеводы-15	0-47
60	Омлет с морковью <i>яйцо куриное (в скорлупе свежее), морковь (свежая, столовая), молоко стерилизованное (питьевое), масло сливочное</i>	Калорийнос-102, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-2	10-69
220	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром <i>молоко стерилизованное (питьевое), крупа пшено (пшено), крупа рисовая (рис), сахар, масло сливочное</i>	Калорийнос-306, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-44	10-25
40	Хлеб пшеничный*	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-36
Итого за Завтрак		Калорийнос-646, Белки-14, Жиры-32, Углеводы-76	30-59
<u>Завтрак №2</u>			
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-00
230	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-158, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-35	42-55
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-276, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-52	54-55
<u>Обед</u>			
200	Борщ с капустой и картофелем и мясом* <i>мясо говядины, глубокой заморозки, свекла (столовая), картофель (продовольственный, отборный), капуста (белокачанная), лук репчатый, морковь (свежая, столовая), томатная паста, масло сливочное, сметана, петрушка свежая, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-150, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-20	20-58
110	Рыба жареная с овощами* <i>минтай с/м, лук репчатый, морковь (свежая, столовая), мука пшеничная, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-58, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	36-57
150	Каша пшеничная рассыпчатая * <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-147, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-18	3-16
70	Салат из соленых огурцов с луком * <i>огурцы (соленые, квашенные б/ужеуса), лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	8-84
180	Компот из сухофруктов* <i>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийнос-92, Углеводы-19	3-25
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-61
Итого за Обед		Калорийнос-555, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-79	78-01

Полдник

170	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-116, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-26	11-90
180	Какао с молоком* <i>молоко стерилизованное (питьевое), сахар, какао</i>	Калорийнос-146, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16	10-02
60	Кондитерские изделия (Печенье, вафли, шоколад, мармелад, пряники) <i>печенье (сладкое), вафли, мармелад, шоколад (в упакованном виде), пряник</i>	Калорийнос-332, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-45	17-76
Итого за Полдник		Калорийнос-594, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-87	39-68

Ужин

60	Салат из свеклы с яблоками* <i>свекла (столовая), яблоки*, масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота</i>	Калорийнос-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	3-50
100	Печень по-строгановски* <i>печень говяжья*, соус сметанный с луком, крупа манная*</i>	Калорийнос-207, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-11	19-63
150	Картофель, тушеный с луком* <i>картофель (продовольственный, отборный), соус сметанный с томатам, лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное), лавровый лист (сушеный)</i>	Калорийнос-137, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-26	7-62
180	Чай с молоком <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	8-34
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-61
Итого за Ужин		Калорийнос-531, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-64	44-70

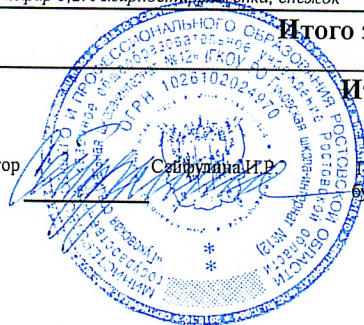
Ужин №2

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-2 720, Белки-74, Жиры-100,
Углеводы-366 **265-13**

Директор



Свиригина И.Р.

главный
бухгалтер

М.А. Горюнова