

(Осенне-весенний* 2021г 5-11кл Пп)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
15	Масло (порциями)*	Калорийнос-99, Жиры-9	4-43
15	Сыр (порциями)*	Калорийнос-74, Белки-4, Жиры-3	6-88
180	Чай с сахаром и лимоном* <i>лимона, сахар, чай-заварка</i>	Калорийнос-60, Углеводы-15	0-50
60	Омлет натуральный с морковью* <i>яйцо куриное (в скорлупе свежее), молоко стерилизованное (питьевое), морковь (свежая, столовая), масло сливочное</i>	Калорийнос-80, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-10	13-19
240	Каша жидкая из манной крупы с сахаром* с молоком <i>молоко стерилизованное (питьевое), крупа манная*, сахар, масло сливочное</i>	Калорийнос-242, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-45	11-48
40	Хлеб пшеничный*	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-626, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-85	38-80
<u>Завтрак №2</u>			
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-00
20	Сухарики из хлеба	Калорийнос-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	1-16
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-191, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-23	13-16
<u>Обед</u>			
300	Суп картофельный с горохом и мясом** <i>картофель (продовольственный, отборный), мясо говядины, глубокой заморозки, горох (шлифованный), лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло сливочное, петрушка свежая, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-282, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-33	27-56
100	Котлеты Московские с соусом* <i>мясо говядины, глубокой заморозки, соус томатный, хлеб пшеничный, морковь (свежая, столовая), сухари панировочные, масло подсолнечное (рафинированное), лук репчатый, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-260, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-21	46-89
150	Картофель, запеченный (из отварного)* <i>картофель (продовольственный, отборный), масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-188, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	8-52
80	Салат из квашеной капусты* <i>капуста квашеная*, лук репчатый, сахар, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	10-80
180	Компот из свежих плодов* <i>яблоки*, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийнос-103, Углеводы-25	3-27
60/60	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-85, Белки-3, Углеводы-17	6-98
Итого за Обед		Калорийнос-986, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-134	104-02

Полдник

130	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	9-10
180	Какао с молоком* <i>молоко стерилизованное (питьевое), сахар, какао</i>	Калорийнос-146, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16	10-23

Итого за Полдник Калорийнос-235, Белки-7, Жиры-7,
Углеводы-36 **19-33**

Ужин

120	Салат из свеклы с яблоками* <i>свекла (столовая), яблоки*, масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота</i>	Калорийнос-68, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-6	7-04
120	Шницель рыбный натуральный с овощами* <i>минтай с/м, лук репчатый, сухари панировочные, хлеб пшеничный, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-132, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-11	19-19
180	Капуста тушеная* <i>капуста (белокочанная), масло подсолнечное (рафинированное), томатная паста, лук репчатый, морковь (свежая, столовая)</i>	Калорийнос-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-12	8-90
180	Чай с молоком <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	8-51
60/60	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-85, Белки-3, Углеводы-17	6-98

Итого за Ужин Калорийнос-425, Белки-12, Жиры-14,
Углеводы-56 **50-62**

Ужин №2

200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	15-03
20	Сухарики из хлеба	Калорийнос-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	1-16

Итого за Ужин №2 Калорийнос-191, Белки-9, Жиры-9,
Углеводы-14 **16-19**

Итого за день Калорийнос-2 654, Белки-87, Жиры-91,
Углеводы-348 **242-12**

Директор


Сеифуллина И.Р.

Главный
бухгалтер


М.А. Горюнова