

(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>лимона, сахар, чай-заварка</small>	Калорийнос-60, Углеводы-15	2-28
230/70	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным* <small>творог, сметана, молоко сгущенное, изюм, крупа манная*, сахар, яйцо куриное (в скорлупе свежее), масло сливочное, крахмал, ванилин</small>	Калорийнос-321, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-54	64-88
40	Хлеб пшеничный*	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-568, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-84	76-57
<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
27	Кондитерские изделия	Калорийнос-34, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6	12-00
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-227, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-40	36-00
<u>Обед</u>			
200	Суп картофельный с крупой и курицей* <small>мясо цыплят бройлеров, картофель (продовольственный, отборный), морковь (свежая, столовая), лук репчатый, масло сливочное, крупа пшено (пшено), петрушка свежая, соль (подсаливаемая)</small>	Калорийнос-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	10-79
90	Оладьи из печени с соусом* <small>печень говяжья*, хлеб пшеничный, лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло сливочное</small>	Калорийнос-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	2-22
150	Рагу овощное* <small>картофель (продовольственный, отборный), соус томатный, морковь (свежая, столовая), капуста (белокочанная), лук репчатый, масло сливочное, лавровый лист</small>	Калорийнос-81, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	9-93
70	Салат из свежих помидоров и огурцов <small>помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное*</small>	Калорийнос-22, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	=
180	Кисель из свежих фруктов <small>яблоки*, сахар, крахмал, лимонная кислота</small>	Калорийнос-51, Углеводы-13	4-09
40/40	Хлеб пшеничный/ржаной <small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>	Калорийнос-57, Белки-2, Углеводы-12	4-67
Итого за Обед		Калорийнос-424, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-68	31-70

Полдник

100	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	7-00
200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	9-54
230	Запеканка творожная с молоком сгущенным* <i>творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, сахар, сметана, масло подсолнечное (рафинированное), крахмал, ванилин, яйцо куриное (в скорлупе свежее)</i>	Калорийнос-240, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-36	8-55

Итого за Полдник Калорийнос-427, Белки-16, Жиры-13,
Углеводы-59 **25-09**

Ужин

80	Салат из квашеной капусты* <i>капуста квашеная*, лук репчатый, сахар, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	10-47
100	Шницель рыбный натуральный с овощами* <i>млнтей с/м, лук репчатый, сухари панировочные, хлеб пшеничный, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-110, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-9	16-65
150	Картофель отварной (3 вариант)* <i>картофель (продовольственный, отборный), масло сливочное</i>	Калорийнос-189, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	8-37
180	Чай с молоком <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	6-26
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55

Итого за Ужин Калорийнос-520, Белки-12, Жиры-16,
Углеводы-65 **47-30**

Ужин №2

200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	=
-----	---	--	---

Итого за Ужин №2 Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-8 =

Итого за день Калорийнос-2 284, Белки-69, Жиры-68,
Углеводы-324 **216-66**

Директор

Сеифуллина И.Р.

Главный
бухгалтер

М.А. Горюнова

