

(Осенне-весенний* 2021 1-4 класс Пн)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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* <i>лимона, сахар, чай-заварка</i>	Калорийнос-60, Углеводы-15	0-48
40	Яйца вареные*	Калорийнос-63, Белки-5, Жиры-5	9-00
260	Каша молочная овсяная жидкая* <i>молоко стерилизованное (питьевое), крупа овсяная*, сахар, масло сливочное</i>	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	32-24
<u>Завтрак №2</u>			
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	11-99
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	11-99
<u>Обед</u>			
200	Рассольник ленинградский с мясом* <i>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)</i>	Калорийнос-174, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-25	20-58
100	Поджарка из рыбы* <i>минтай с/м, лук репчатый, мука пшеничная, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-174, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-11	18-92
150	Каша пшеничная рассыпчатая* <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-147, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-18	3-14
70	Салат из белокачанной капусты* <i>капуста (белокачанная), морковь (свежая, столовая), масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота</i>	Калорийнос-48, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7	3-38
180	Компот из свежих плодов* <i>яблоки*, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийнос-103, Углеводы-25	3-22
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
Итого за Обед		Калорийнос-713, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-100	54-79
<u>Полдник</u>			
100	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	7-00
180	Кофейный напиток с молоком* <i>молоко стерилизованное (питьевое), кофейный напиток (растворимый), сахар</i>	Калорийнос-146, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16	9-49
Итого за Полдник		Калорийнос-215, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-31	16-49

Ужин

80	Винегрет овощной* <i>картофель (продовольственный, отборный), свекла (столовая), огурцы (соленые, квашенные б/уксуса), капуста квашеная*, лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-52, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9	4-27
240	Жаркое по-домашнему** <i>картофель (продовольственный, отборный), мясо говядины, глубокой заморозки, лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное), томатная паста</i>	Калорийнос-126, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	56-70
180	Чай с молоком <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	6-26
40/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-57, Белки-2, Углеводы-12	4-67
Итого за Ужин		Калорийнос-321, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-40	71-90

Ужин №2

200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	11-80
Итого за Ужин №2		Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	11-80
Итого за день		Калорийнос-2 154, Белки-66, Жиры-79, Углеводы-274	199-21

Директор

Сейфулина И.Р.

Главный бухгалтер

М.А. Горюнова

