

**(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)
<b><u>Завтрак</u></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	2-17
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	10-27
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>34-36</b>
<b><u>Завтрак №2</u></b>			
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные*</b>	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-00
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>	Калорийнос-240, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-36	12-00
110	<b>Фрукты свежие*</b> <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	12-00
<b>Итого за Завтрак №2</b>		Калорийнос-433, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-70	<b>36-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
200	<b>Щи с капустой и картофелем на курином бульоне*</b> <i>картофель (продовольственный, отборный), капуста (белокочанная), морковь (свежая, столовая), лук репчатый, масло сливочное, сметана, петрушка свежая, соль (подпилованная)</i>	Калорийнос-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-28	7-31
100	<b>Птица запеченная</b> <i>мясо цыплят бройлеров, масло сливочное, сметана</i>	Калорийнос-381, Белки-28, Жиры-30	17-81
150	<b>Картофель, запеченный (из отварного)*</b> <i>картофель (продовольственный, отборный), масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-188, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	8-24
70	<b>Салат из соленых огурцов с луком*</b> <i>огурцы (соленые, квашенные б уксуса), лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-63
180	<b>Компот из сухофруктов*</b> <i>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийнос-92, Углеводы-19	3-36
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-959, Белки-41, Жиры-44, Углеводы-95	<b>51-90</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 995, Белки-72, Жиры-78, Углеводы-242	<b>122-26</b>

И. Бух *И. Бух* М. Керимова *М. Керимова* Директор *Директор* С. Сидорова *С. Сидорова*