

**(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-71, Жиры-8	<b>2-90</b>
10	<b>Сыр (порциями)</b>	Калорийнос-36, Белки-2, Жиры-3	<b>3-92</b>
180	<b>Чай с сахаром и лимоном*</b> <i>лимона, сахар, чай-заварка</i>	Калорийнос-60, Углеводы-15	<b>2-07</b>
60	<b>Омлет натуральный**</b> <i>яйцо куриное (в скорлупе свежее), молоко стерилизованное (питьевое), масло сливочное</i>	Калорийнос-89, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-1	<b>9-48</b>
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	<b>10-23</b>
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-94, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-32</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-626, Белки-16, Жиры-30, Углеводы-73	<b>30-92</b>
<b><u>Завтрак №2</u></b>			
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийнос-36, Белки-2, Углеводы-6	<b>12-00</b>
200	<b>Фрукты свежие*</b> <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-137, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31	<b>35-00</b>
<b>Итого за Завтрак №2</b>		Калорийнос-173, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-37	<b>47-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
200	<b>Суп картофельный с рисом и мясом*</b> <i>картофель (продовольственный, отборный), мясо говядины, глубокой заморозки, лук репчатый, крупа рисовая (рис), масло сливочное, петрушка свежая, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	<b>23-58</b>
100	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами*</b> <i>минтай с/м, морковь (свежая, столовая), лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло подсолнечное (рафинированное), сахар, лимонная кислота</i>	Калорийнос-174, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-11	<b>23-23</b>
150	<b>Картофель отварной (3 вариант)*</b> <i>картофель (продовольственный, отборный), масло сливочное</i>	Калорийнос-189, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	<b>8-37</b>
70	<b>Салат из белокочанной капусты*</b> <i>капуста (белокочанная), морковь (свежая, столовая), масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота</i>	Калорийнос-48, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7	<b>3-48</b>
180	<b>Компот из сухофруктов*</b> <i>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийнос-92, Углеводы-19	<b>3-25</b>
55/40	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	<b>5-55</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-704, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-97	<b>67-46</b>

Полдник

200	<b>Фрукты свежие*</b> <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-137, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31	<b>35-00</b>
180	<b>Кофейный напиток с молоком*</b> <i>молоко стерилизованное (питьевое), кофейный напиток (растворимый), сахар</i>	Калорийнос-146, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16	<b>9-48</b>
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	<b>41-86</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийнос-523, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-83	<b>86-34</b>

Ужин

80	<b>Винегрет овощной*</b> <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	<b>5-59</b>
90	<b>Котлета мясная с соусом*</b> <i>мясо говядины, глубокой заморозки, соус томатный, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное (рафинированное), морковь (свежая, столовая), лук репчатый</i>	Калорийнос-101, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7	<b>43-04</b>
150	<b>Каша пшеничная рассыпчатая*</b> <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-147, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-18	<b>3-16</b>
180	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	<b>6-25</b>
40/40	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-57, Белки-2, Углеводы-12	<b>4-67</b>
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийнос-443, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-56	<b>62-71</b>

Ужин №2

200	<b>Молоко кипяченое*</b>	Калорийнос-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	<b>10-60</b>
-----	--------------------------	--	--------------

<b>Итого за Ужин №2</b>		Калорийнос-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	<b>10-60</b>
-------------------------	--	--	--------------

<b>Итого за день</b>		Калорийнос-2 589, Белки-72, Жиры-87, Углеводы-355	<b>305-03</b>
----------------------	--	--	---------------

Директор

Сейфулина И.Р.

Главный  
бухгалтер

М.А. Горюнова

