

(Осенне-весенний* 2021 1-4 класс Пн)

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>лимоны, сахар, чай-заварка</small>	Калорийнос-60, Углеводы-15	0-47
40	Яйца вареные*	Калорийнос-63, Белки-5, Жиры-5	9-00
240	Каша молочная овсяная жидкая * <small>молоко стерилизованное (питьевое), крупа овсяная*, сахар, масло сливочное</small>	Калорийнос-332, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-45	14-37
40	Хлеб пшеничный*	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-36
Итого за Завтрак		Калорийнос-642, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-75	33-29
<u>Завтрак №2</u>			
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-00
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-00
<u>Обед</u>			
200	Борщ с капустой и картофелем и курицей* <small>мясо цыплят бройлеров, свекла (столовая), капуста (белокочанная), картофель (продовольственный, отборный), морковь (свежая, столовая), лук репчатый, томатная паста, сметана, масло подсолнечное (рафинированное), соль (йодированная), петрушка свежая</small>	Калорийнос-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	14-50
250	Плов с курицей* <small>мясо цыплят бройлеров, морковь (свежая, столовая), крупа рисовая (рис), лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное), томатная паста</small>	Калорийнос-341, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-40	34-19
70	Салат овощной с яблоками* <small>капуста (белокочанная), яблоки*, свекла (столовая), морковь (свежая, столовая), лимоны</small>	Калорийнос-31, Жиры-1, Углеводы-5	5-74
180	Кисель из свежих фруктов <small>яблоки*, сахар, крахмал, лимонная кислота</small>	Калорийнос-51, Углеводы-13	4-10
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-61
Итого за Обед		Калорийнос-624, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-92	64-14

Полдник

230	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-158, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-35	42-55
180	Молоко кипяченое*	Калорийнос-108, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-8	13-31
60	Кондитерские изделия (Печенье, вафли, шоколад, мармелад, пряники) <i>печенье (сладкое), вафли, мармелад, шоколад (в упакованном виде), пряник</i>	Калорийнос-332, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-45	17-76
100	Пирожки печеные из дрож. теста, сдобные пирожки (масса 100 гр, Фарш из квашеной капусты)* <i>тесто дрожжевое для пирожков печеных, простых, фарш из квашеной капусты, мука пшеничная, масло сливочное, яйцо куриное (в скорлупе свежее)</i>	Калорийнос-11, Жиры-1, Углеводы-1	6-41
Итого за Полдник		Калорийнос-609, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-89	80-03

Ужин

80	Салат из свеклы отварной* <i>свекла (столовая), масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-44, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7	4-29
90	Оладьи из печени с соусом* <i>печень говяжья*, хлеб пшеничный, лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло сливочное</i>	Калорийнос-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	19-56
150	Макаронные изделия отварные* с маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийнос-197, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30	5-35
180	Чай с молоком <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	8-34
40/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-57, Белки-2, Углеводы-12	4-72
Итого за Ужин		Калорийнос-463, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-69	42-26

Ужин №2

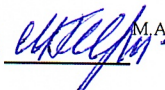
200	Молоко кипяченое*	Калорийнос-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	14-78
Итого за Ужин №2		Калорийнос-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	14-78

Итого за день Калорийнос-2 576, Белки-71, Жиры-87,
Углеводы-351 **246-50**

Директор

Сейфулина И.Р.

Главный
бухгалтер

 М.А. Горюнова