

**(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)
<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	0-47
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	13-77
200	<b>Каша жидкая из манной крупы с сахаром* с молоком</b> <i>молоко стерилизованное (питьевое), крупа манная*, сахар, масло сливочное</i>	Калорийнос-202, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-38	9-24
40	<b>Хлеб пшеничный*</b>	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-36
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-529, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-78	<b>32-93</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
100	<b>Фрукты свежие*</b> <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	17-50
<b>Итого за Завтрак №2</b>		Калорийнос-187, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-32	<b>29-50</b>
<b><u>Обед</u></b>			
200	<b>Суп картофельный с горохом и мясом**</b> <i>картофель (продовольственный, отборный), мясо говядины, глубокой заморозки, горох (шлифованный), лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло сливочное, петрушка свежая, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-188, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-22	19-46
90	<b>Котлеты Московские с соусом*</b> <i>мясо говядины, глубокой заморозки, соус томатный, хлеб пшеничный, морковь (свежая, столовая), сухари панировочные, масло подсолнечное (рафинированное), лук репчатый, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-234, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-19	44-47
150	<b>Картофель, запеченный (из отварного)*</b> <i>картофель (продовольственный, отборный), масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-188, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	7-96
80	<b>Салат из белокочанной капусты*</b> <i>капуста (белокочанная), морковь (свежая, столовая), масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота</i>	Калорийнос-55, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8	4-32
180	<b>Компот из сухофруктов*</b> <i>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийнос-92, Углеводы-19	3-25
55/40	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-61
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-824, Белки-27, Жиры-27, Углеводы-114	<b>85-07</b>

Полдник

230	<b>Фрукты свежие*</b> <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-158, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-35	42-55
180	<b>Какао с молоком*</b> <i>молоко стерилизованное (питьевое), сахар, какао</i>	Калорийнос-146, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16	10-02
60	<b>Кондитерские изделия (Печенье, вафли, шоколад, мармелад, пряники)</b> <i>печенье (сладкое), вафли, мармелад, шоколад (в упакованном виде), пряник</i>	Калорийнос-332, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-45	17-76
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийнос-636, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-96	70-33

Ужин

70	<b>Салат из свеклы с яблоками*</b> <i>свекла (столовая), яблоки*, масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота</i>	Калорийнос-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	4-09
100	<b>Шницель рыбный натуральный с овощами*</b> <i>лососина с/м, лук репчатый, сухари панировочные, хлеб пшеничный, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-110, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-9	26-15
150	<b>Капуста тушеная*</b> <i>капуста (белокочанная), масло подсолнечное (рафинированное), томатная паста, лук репчатый, морковь (свежая, столовая)</i>	Калорийнос-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	7-71
180	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	8-34
40/40	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-57, Белки-2, Углеводы-12	4-72
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийнос-338, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-45	51-01

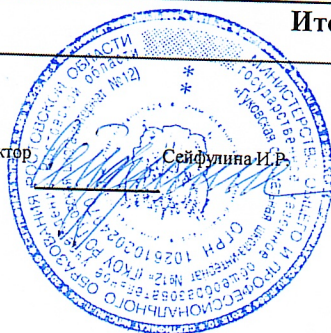
Ужин №2

200	<b>Кефир (ряженка, снежок йогурт)</b> <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	17-60
-----	---	--	-------

<b>Итого за Ужин №2</b>		Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	17-60
-------------------------	--	--	-------

<b>Итого за день</b>		Калорийнос-2 632, Белки-81, Жиры-85, Углеводы-373	286-44
----------------------	--	--	--------

Директор



Сейфуллина И.Р.

Главный  
бухгалтер

*М.А. Горюнова*

М.А. Горюнова