

(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)
<u>Завтрак</u>			
10	Масло (порциями)	Калорийнос-71, Жиры-8	2-90
10	Сыр (порциями)	Калорийнос-36, Белки-2, Жиры-3	3-92
180	Чай с сахаром и лимоном* <small>лимона, сахар, чай-заварка</small>	Калорийнос-60, Углеводы-15	2-25
230	Запеканка творожная с молоком сгущенным* <small>творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, сахар, сметана, масло подсолнечное (рафинированное), крахмал, ванилин, яйцо куриное (в скорлупе свежее)</small>	Калорийнос-240, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-36	41-24
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-94, Белки-3, Углеводы-20	2-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-501, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-71	52-63
<u>Завтрак №2</u>			
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-00
220	Фрукты свежие* <small>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</small>	Калорийнос-151, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-34	40-70
60	Кондитерские изделия	Калорийнос-75, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13	22-20
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-344, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-64	74-90
<u>Обед</u>			
200	Суп картофельный с крупой и курицей* <small>мясо цыплят бройлеров, картофель (продовольственный, отборный), морковь (свежая, столовая), лук репчатый, масло сливочное, крупа пшено (пшено), петрушка свежая, соль (йодированная)</small>	Калорийнос-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	10-70
100	Бефстроганов* <small>мясо говядины, глубокой заморозки, лук репчатый, сметана, масло сливочное, масло подсолнечное (рафинированное)</small>	Калорийнос-176, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-11	97-97
150	Каша гречневая вязкая* <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль (йодированная)</small>	Калорийнос-178, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	5-44
70	Овощи натуральные соленые (помидоры, огурцы)	Калорийнос-77, Жиры-3, Углеводы-6	10-01
180	Кисель из свежих фруктов <small>яблоки*, сахар, крахмал, лимонная кислота</small>	Калорийнос-51, Углеводы-13	4-12
40/40	Хлеб пшеничный/ржаной <small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>	Калорийнос-57, Белки-2, Углеводы-12	4-67
Итого за Обед		Калорийнос-673, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-88	132-91

Полдник

130	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	19-50
200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	32-00
150	Ватрушки с творогом из дрожжевого теста* <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирожек, кулебяк., творог, сахар, мука пшеничная</i>	Калорийнос-192, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-36	18-99
Итого за Полдник		Калорийнос-399, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-64	70-49

Ужин

80	Салат из квашеной капусты* <i>капуста квашеная*, лук репчатый, сахар, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	10-72
100	Котлета рубленая рыбная* <i>минтай с.м, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-204, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-17	19-72
150	Пюре картофельное* <i>картофель (продовольственный, отборный), масло сливочное</i>	Калорийнос-166, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	9-06
180	Чай с молоком <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	6-26
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
Итого за Ужин		Калорийнос-591, Белки-15, Жиры-23, Углеводы-71	51-31

Ужин №2

200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	32-00
240	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-164, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-37	31-41
35	Кондитерские изделия	Калорийнос-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	5-60
Итого за Ужин №2		Калорийнос-326, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-53	69-01

Итого за день Калорийнос-2 834, Белки-73, Жиры-86,
Углеводы-411 **451-25**

Директор

Сейфулина И.Р.

Главный
бухгалтер

М.А. Горюнова

