

**(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	<b>2-90</b>
10	<b>Сыр (порциями)*</b>	Калорийнос-50, Белки-2, Жиры-2	<b>4-19</b>
180	<b>Чай с сахаром и лимоном*</b> <small>лимоны, сахар, чай-заварка</small>	Калорийнос-60, Углеводы-15	<b>0-47</b>
40	<b>Яйца вареные*</b>	Калорийнос-63, Белки-5, Жиры-5	<b>9-00</b>
260	<b>Каша молочная овсяная жидкая *</b> <small>молоко стерилизованное (питьевое), крупа овсяная*, сахар, масло сливочное</small>	Калорийнос-359, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-48	<b>15-84</b>
40	<b>Хлеб пшеничный*</b>	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-36</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-669, Белки-18, Жиры-28, Углеводы-78	<b>34-76</b>
<b><u>Завтрак №2</u></b>			
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные*</b>	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	<b>12-00</b>
130	<b>Фрукты свежие*</b> <small>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</small>	Калорийнос-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	<b>22-75</b>
<b>Итого за Завтрак №2</b>		Калорийнос-207, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-37	<b>34-75</b>
<b><u>Обед</u></b>			
200	<b>Рассольник ленинградский с мясом*</b> <small>картофель (продовольственный, отборный), мясо говядины, глубокой заморозки, огурцы (соленые, квашенные б'уксуса), морковь (свежая, столовая), лук репчатый, крупа рисовая (рис), масло подсолнечное (рафинированное), петрушка свежая, соль (йодированная)</small>	Калорийнос-174, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-25	<b>21-83</b>
100	<b>Поджарка из рыбы*</b> <small>минтай с/м, лук репчатый, мука пшеничная, масло подсолнечное (рафинированное)</small>	Калорийнос-174, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-11	<b>29-10</b>
150	<b>Каша пшеничная рассыпчатая *</b> <small>крупа пшеничная, масло сливочное, соль (йодированная)</small>	Калорийнос-147, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-18	<b>3-16</b>
70	<b>Салат из белокочанной капусты*</b> <small>капуста (белокочанная), морковь (свежая, столовая), масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота</small>	Калорийнос-48, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7	<b>3-79</b>
180	<b>Компот из сухофруктов*</b> <small>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</small>	Калорийнос-92, Углеводы-19	<b>3-25</b>
55/40	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b> <small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	<b>5-61</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-702, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-94	<b>66-74</b>

Полдник

130	<b>Фрукты свежие*</b> <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	19-50
180	<b>Кофейный напиток с молоком*</b> <i>молоко стерилизованное (питьевое), кофейный напиток (растворимый), сахар</i>	Калорийнос-146, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16	11-83
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

---

**Итого за Полдник** Калорийнос-567, Белки-18, Жиры-20,  
Углеводы-81 **49-09**

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	6-31
240	<b>Жаркое по-домашнему**</b> <i>картофель (продовольственный, отборный), мясо говядины, глубокой заморозки, лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное), томатная паста</i>	Калорийнос-126, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	57-55
180	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	8-60
40/40	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-57, Белки-2, Углеводы-12	4-72

---

**Итого за Ужин** Калорийнос-321, Белки-7, Жиры-10,  
Углеводы-40 **77-18**

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
-----	---	--	-------

---

**Итого за Ужин №2** Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-8 **17-60**

---

**Итого за день** Калорийнос-2 584, Белки-78, Жиры-93,  
Углеводы-338 **280-12**

Директор

Сейфулина И.Р.

Главный бухгалтер

*М.А. Горюнова*