

№ п/п	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
	Завтрак (нач. кл.)		70-18
1	Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры - 3,6 г, углеводы - 4,62 г, калорийность - 127 ккал	20/30	
2	175 Каша молочная «Дружба» с маслом пищевая ценность: белки -2,3 г, жиры - 11,2 г, углеводы - 14,5 г, калорийность - 211 ккал	200/5	
3	382 Какао с молоком пищевая ценность: белки -12,1 г, жиры - 4,8 г, углеводы - 28,5 г, калорийность - 110 ккал	200	
4	Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал	20	
5	Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры - 0,22 г, углеводы - 9,88 г, калорийность - 45,98 ккал	20	
6	Фрукт свежий яблоко (поштучно) пищевая ценность: белки - 1,5 г, жиры - 0 г, углеводы - 16,9 г, калорийность - 48 ккал	1шт	
	Итого за завтрак: белки-19,8, жиры-20,02, углеводы-84,06, калорийность-588,74	625	
	Обед (нач. кл.)		86-74
1	24 Салат из свежих помидоров и огурцов пищевая ценность: белки -1,02 г, жиры - 2,76 г, углеводы -5,46 г, калорийность - 102 ккал	60	
2	88 Щи из свежей капусты со сметаной пищевая ценность: белки -1,28 г, жиры - 7,5 г, углеводы - 56 г, калорийность - 195 ккал	200/10	
3	268 Биточки мясные с соусом пищевая ценность: белки -11,6 г, жиры - 10,2 г, углеводы - 25,6 г, калорийность - 225 ккал	90/30	
4	197 Гороховое пюре пищевая ценность: белки -10 г, жиры - 9г, углеводы - 20 г, калорийность - 150 ккал	150	
5	349 Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 102 ккал	200	
6	Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -2,37 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 14,49 г, калорийность - 70,14 ккал	30	
7	Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры - 0,33 г, углеводы - 14,82 г, калорийность - 68,97 ккал	30	
8	Аскорбиновая кислота пищевая ценность: витамины - 0,035 мг	0,035	
	Итого за обед: белки-27,12, жиры-27,74, углеводы-117,14, калорийность-823,11	702	
	Полдник (нач. кл.)		22-00
1	406 Пирожок с капустой пищевая ценность: белки -2,1 г, жиры - 7,8 г, углеводы - 15,4 г, калорийность - 125 ккал	75	
2	389 Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 11,8 г, калорийность - 98 ккал	200	
3	Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 6,3 г, калорийность -31,5 ккал	25	
	Итого за полдник: белки-3,37, жиры-8, углеводы-33,5, калорийность-254,5	300	
	Итого за день: белки-60,29, жиры-65,76, углеводы-234,7, калорийность-1666,35	1627	
	Завтрак (ст. кл.)		71-27
1	2 Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры - 4,6 г, углеводы - 10,3 г, калорийность - 156 ккал	20/30	
2	175 Каша молочная «Дружба» с маслом пищевая ценность: белки -12 г, жиры - 12,4 г, углеводы - 15,9 г, калорийность - 216 ккал	200/5	
3	382 Какао с молоком пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 118 ккал	200	
4	Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал	20	
5	Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры - 0,22 г, углеводы - 9,88 г, калорийность - 45,98 ккал	20	
6	Фрукт свежий яблоко (поштучно) пищевая ценность: белки - 6,3 г, жиры - 5,76 г, углеводы - 35,2 г, калорийность - 98 ккал	1шт*	
	Итого за завтрак: белки-22,5, жиры-23,18, углеводы-95,94, калорийность-680,74	625	
	Обед (ст. кл.)		93-72
1	24 Салат из свежих помидоров и огурцов пищевая ценность: белки -1,8 г, жиры - 6 г, углеводы -10,6 г, калорийность - 104 ккал	100	
2	88 Щи из свежей капусты со сметаной пищевая ценность: белки -2,1 г, жиры - 5 г, углеводы - 11,3 г, калорийность - 195 ккал	250/10	
3	268 Биточки мясные с соусом пищевая ценность: белки - 11,6 г, жиры - 30,2 г, углеводы - 25,6 г, калорийность - 282 ккал	100/50	
4	197 Гороховое пюре пищевая ценность: белки -10 г, жиры - 10 г, углеводы - 20 г, калорийность - 190 ккал	180	
5	349 Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 110 ккал	200	
6	Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал	20	
7	Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры - 0,33 г, углеводы - 14,82 г, калорийность - 68,97 ккал	30	
8	Аскорбиновая кислота пищевая ценность: витамины - 0,035 мг	0,035	
	Итого за обед: белки-31,56, жиры-32,2, углеводы-134,9, калорийность-952,73	803	
	Итого за день: белки-54,06, жиры-55,38, углеводы-230,84, калорийность-1633,5	1428	