

|   |     | Наименование                                                                                                                 | Выход, гр.  | Цена, руб.   |
|---|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|
|   |     | <b>Завтрак (нач. кл.)</b>                                                                                                    |             | <b>70-18</b> |
| 1 | 2   | Бутерброд с повидлом<br>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<br>пищевая ценность: белки -2,3 г, жиры – 11,2 г, углеводы – 14,5 г, калорийность – 211 ккал | 200/5       |              |
| 3 | 382 | Какао с молоком<br>пищевая ценность: белки -12,1 г, жиры – 4,8 г, углеводы – 28,5 г, калорийность – 110 ккал                 | 200         |              |
| 4 |     | Хлеб пшеничный<br>пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал                | 20          |              |
| 5 |     | Хлеб ржаной<br>пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры – 0,22 г, углеводы – 9,88 г, калорийность – 45,98 ккал                  | 20          |              |
| 6 |     | Фрукт свежий яблоко (поштучно)<br>пищевая ценность: белки - 1,5 г, жиры – 0 г, углеводы – 16,9 г, калорийность – 48 ккал     | 1шт         |              |
|   |     | <b>Итого за завтрак: белки-19,8, жиры-20,02, углеводы-84,06, калорийность-588,74</b>                                         | <b>625</b>  |              |
|   |     | <b>Обед (нач. кл.)</b>                                                                                                       |             | <b>86-74</b> |
| 1 | 67  | Винегрет овощной<br>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<br>пищевая ценность: белки -1,28 г, жиры – 7,5 г, углеводы – 56 г, калорийность – 195 ккал  | 200/10      |              |
| 3 | 118 | Пельмени отварные с маслом<br>пищевая ценность: белки -20,7 г, жиры – 16,85 г, углеводы – 4,55 г, калорийность – 285 ккал    | 170/2       |              |
| 4 | 349 | Компот из сухофруктов<br>пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 102 ккал            | 200         |              |
| 5 |     | Хлеб пшеничный<br>пищевая ценность: белки -2,37 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 14,49 г, калорийность – 70,14 ккал               | 30          |              |
| 6 |     | Хлеб ржаной<br>пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры – 0,33 г, углеводы – 14,82 г, калорийность – 68,97 ккал                 | 30          |              |
| 7 |     | Аскорбиновая кислота<br>пищевая ценность: витамины – 0,035 мг                                                                | 0,035       |              |
|   |     | <b>Итого за обед: белки-27,12, жиры-27,74, углеводы-117,14, калорийность-823,11</b>                                          | <b>702</b>  |              |
|   |     | <b>Полдник (нач. кл.)</b>                                                                                                    |             | <b>22-00</b> |
| 1 | 406 | Пирожок с капустой<br>пищевая ценность: белки -2,1 г, жиры – 7,8 г, углеводы – 15,4 г, калорийность – 125 ккал               | 75          |              |
| 2 | 389 | Сок фруктовый<br>пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 11,8 г, калорийность – 98 ккал                      | 200         |              |
| 3 |     | Хлеб пшеничный<br>пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 6,3 г, калорийность –31,5 ккал                    | 25          |              |
|   |     | <b>Итого за полдник: белки-3,37, жиры-8, углеводы-33,5, калорийность-254,5</b>                                               | <b>300</b>  |              |
|   |     | <b>Итого за день: белки-50,29, жиры-55,76, углеводы-234,7, калорийность-1666,35</b>                                          | <b>1627</b> |              |
|   |     | <b>Завтрак (ст. кл.)</b>                                                                                                     |             | <b>71-27</b> |
| 1 | 2   | Бутерброд с повидлом<br>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<br>пищевая ценность: белки -12 г, жиры – 12,4 г, углеводы – 15,9 г, калорийность – 216 ккал  | 200/5       |              |
| 3 | 382 | Какао с молоком<br>пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 15 г, калорийность – 118 ккал                      | 200         |              |
| 4 |     | Хлеб пшеничный<br>пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал                | 20          |              |
| 5 |     | Хлеб ржаной<br>пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры – 0,22 г, углеводы – 9,88 г, калорийность – 45,98 ккал                  | 20          |              |
| 6 |     | Фрукт свежий яблоко (поштучно)<br>пищевая ценность: белки - 6,3 г, жиры – 5,76 г, углеводы – 35,2 г, калорийность – 98 ккал  | 1шт         |              |
|   |     | <b>Итого за завтрак: белки-22,5, жиры-23,18, углеводы-95,94, калорийность-680,74</b>                                         | <b>625</b>  |              |
|   |     | <b>Обед (ст. кл.)</b>                                                                                                        |             | <b>93-72</b> |
| 1 | 67  | Винегрет овощной<br>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<br>пищевая ценность: белки -2,1 г, жиры – 5 г, углеводы – 11,3 г, калорийность – 195 ккал   | 250/10      |              |
| 3 | 118 | Пельмени отварные с маслом<br>пищевая ценность: белки -24,33 г, жиры – 20,67 г, углеводы – 66,7 г, калорийность – 428 ккал   | 190/3       |              |
| 4 | 349 | Компот из сухофруктов<br>пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 110 ккал            | 200         |              |
| 5 |     | Хлеб пшеничный<br>пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал                | 20          |              |
| 6 |     | Хлеб ржаной<br>пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры – 0,33 г, углеводы – 14,82 г, калорийность – 68,97 ккал                 | 30          |              |
| 7 |     | Аскорбиновая кислота<br>пищевая ценность: витамины – 0,035 мг                                                                | 0,035       |              |
|   |     | <b>Итого за обед: белки-31,56, жиры-32,2, углеводы-134,9, калорийность-952,73</b>                                            | <b>803</b>  |              |
|   |     | <b>Итого за день: белки-54,06, жиры-55,38, углеводы-230,84, калорийность-1633,5</b>                                          | <b>1428</b> |              |