

Завтрак (нач. кл.)

70-18

1	1	Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры – 2,6 г, углеводы – 1,2 г, калорийность – 107 ккал	10/30	
2	209	Яйцо вареное пищевая ценность: белки -5,64 г, жиры – 4,7 г, углеводы – 3,3 г, калорийность – 80 ккал	40	
3	202/309	Спагетти, запеченные с сыром пищевая ценность: белки -8,3 г, жиры – 12,3 г, углеводы – 32,32 г, калорийность – 171 ккал	160/10	
4	383	Какао со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -1 г, жиры – 0 г, углеводы – 22,5 г, калорийность – 115 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,585 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал	20	
6		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры – 0,33 г, углеводы – 14,82 г, калорийность – 68,97 ккал	30	
Итого за завтрак: белки-19,4, жиры-20,13, углеводы-83,8, калорийность-588,73			500	

Обед (нач. кл.)

86-74

1	45	Салат из свежей капусты с зеленым горошком пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры – 3,6 г, углеводы – 9,12 г, калорийность – 73,8 ккал	60	
2	96	Рассольник Ленинградский со сметаной пищевая ценность: белки -6,3 г, жиры – 3,94 г, углеводы – 22,3 г, калорийность – 177 ккал	200/10	
3	290	Гуляш из птицы пищевая ценность: белки -12,96 г, жиры – 13,6 г, углеводы – 20,3 г, калорийность – 250 ккал	90/30	
4	304	Рис отварной пищевая ценность: белки -3,8 г, жиры – 6,4 г, углеводы – 24,5 г, калорийность – 142 ккал	150	
5	389	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 87,6 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 -1,12 г, жиры – 0,22 г, углеводы – 9,88 г, калорийность – 45,98 ккал	20	
Итого за обед: белки-27,03, жиры-27,96, углеводы-117,58, калорийность-823,14			784	

Полдник (нач. кл.)

22-00

1		Печенье пищевая ценность: белки -6,5 г, жиры – 8,1 г, углеводы – 20 г, калорийность – 175 ккал	100	
2	375/376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 15 г, калорийность – 60,4 ккал	200	
Итого за полдник: белки-6,6 жиры-8,1, углеводы-35, калорийность-235,4			300	
Итого за день: белки-53,03, жиры-56,19, углеводы-236,38, калорийность-1647,3			1584	

Завтрак (ст. кл.)

71-27

1	1	Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры – 4,6 г, углеводы – 10,5 г, калорийность – 122 ккал	10/30	
2	209	Яйцо вареное пищевая ценность: белки -7,52 г, жиры – 6,1 г, углеводы – 0,8 г, калорийность – 76 ккал	40	
3	202/309	Спагетти, запеченные с сыром пищевая ценность: белки -10,2 г, жиры – 9,45 г, углеводы – 42 г, калорийность – 275,4 ккал	200/10	
4	383	Какао со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -1 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 23,2 г, калорийность – 114 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал	30	
		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,22 г, жиры – 0,22 г, углеводы – 9,88 г, калорийность – 45,98 ккал	30	
Итого за завтрак: белки-22,82, жиры-23,07, углеводы-96,04, калорийность-680,14			550	

Обед (ст. кл.)

93-72

1	45	Салат из свежей капусты с зеленым горошком пищевая ценность: белки -1,6 г, жиры – 6,1 г, углеводы – 16,5 г, калорийность – 113 ккал	100	
2	96	Рассольник Ленинградский со сметаной пищевая ценность: белки -1,9 г, жиры – 2,43 г, углеводы – 11,5 г, калорийность – 112 ккал	250/10	
3	290	Гуляш из птицы пищевая ценность: белки -20,2 г, жиры – 16,2 г, углеводы – 14,6 г, калорийность – 242 ккал	100/50	
4	304	Рис отварной пищевая ценность: белки -4,52 г, жиры – 7 г, углеводы – 46 г, калорийность – 282 ккал	180	
5	389	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 87,6 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	
Итого за обед: белки-31,55, жиры-32,26, углеводы-134,9, калорийность-952,33			914	
Итого за день: белки-54,37, жиры-55,33, углеводы-230,94, калорийность-1632,5			1464	