

Завтрак (нач. кл.)

70-18

1	54	Салат из отварной свеклы с яблоками пищевая ценность: белки -2,6 г, жиры – 4,6 г, углеводы – 19,3 г, калорийность – 99 ккал	60	
2	268	Котлета мясная с соусом пищевая ценность: белки -7,5 г, жиры – 9,65 г, углеводы – 18 г, калорийность – 135 ккал	90/30	
3	171	Каша гречневая пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры – 2,68 г, углеводы – 8,2 г, калорийность – 90 ккал	150	
4	382	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры – 2,68 г, углеводы – 8,2 г, калорийность – 90 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал	20	
6		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры – 0,22 г, углеводы – 9,88 г, калорийность – 45,98 ккал	20	
		Итого за завтрак: белки-19,96, жиры-20,03, углеводы-84,04, калорийность-588,74	574	

Обед (нач. кл.)

86-74

1	42	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком пищевая ценность: белки -0,84 г, жиры – 1,8 г, углеводы – 5,16 г, калорийность – 123 ккал	60	
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -6,46 г, жиры – 7,9 г, углеводы – 25,2 г, калорийность – 189 ккал	200/10	
3	291	Плов из птицы пищевая ценность: белки -17 г, жиры – 17,8 г, углеводы – 32,58 г, калорийность – 276 ккал	90/150	
4	342	Компот из свежих плодов пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры – 0 г, углеводы – 29,74 г, калорийность – 119,8 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 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 обед: белки-27,76, жиры-28,03, углеводы-117,16, калорийность-823,53	754	

Полдник (нач. кл.)

22-00

1	188	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -7,8 г, жиры – 8,2 г, углеводы – 24,7 г, калорийность – 145 ккал	100/20	
2	376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры – 0 г, углеводы – 9,7 г, калорийность – 89 ккал	200	
		Итого за полдник: белки-8, жиры-8,2, углеводы-34,4, калорийность-234	320	
		Итого за день: белки-55,72, жиры-56,26, углеводы-235,6, калорийность-1646,3	1648	

Завтрак (ст. кл.)

71-27

1	54	Салат из отварной свеклы с яблоками пищевая ценность: белки -2,6 г, жиры – 4,6 г, углеводы – 19,3 г, калорийность – 119 ккал	100	
2	268	Котлета мясная с соусом пищевая ценность: белки -10,25 г, жиры – 12,1 г, углеводы – 22 г, калорийность – 271 ккал	100/50	
3	171	Каша гречневая пищевая ценность: белки -3,67 г, жиры – 3,4 г, углеводы – 18,5 г, калорийность – 138 ккал	180	
4	382	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры – 2,68 г, углеводы – 16,8 г, калорийность – 60 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал	20	
6		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры – 0,22 г, углеводы – 9,88 г, калорийность – 45,98 ккал	20	
		Итого за завтрак: белки-22,8 жиры-23,2, углеводы-96,14, калорийность-680,74	804	

Обед (ст. кл.)

93-72

1	42	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры – 4,6 г, углеводы – 10,3 г, калорийность – 123 ккал	100	
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -9,8 г, жиры – 4,9 г, углеводы – 27,9 г, калорийность – 135 ккал	250/10	
3	291	Плов из птицы пищевая ценность: белки -16,9 г, жиры – 22,2 г, углеводы – 41,6 г, калорийность – 459 ккал	100/180	
4	342	Компот из свежих ягод пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры – 0 г, углеводы – 29,74 г, калорийность – 119,3 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 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 обед: белки-31,56, жиры-32,23, углеводы-134,02, калорийность-952,03	874	
		Итого за день: белки-54,36, жиры-55,43, углеводы-230,16, калорийность-1632,8	1678	

