

№ п/п	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
	Завтрак (нач. кл.)		70-18
	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	
	пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры – 3,4 г, углеводы – 1,2 г, калорийность – 107 ккал		
2	209 Яйцо вареное	40	
	пищевая ценность: белки -5,64 г, жиры – 4,04 г, углеводы – 0,6 г, калорийность – 111 ккал		
3	120 Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	
	пищевая ценность: белки -6,3 г, жиры – 8,65 г, углеводы – 38 г, калорийность – 171 ккал		
4	380 Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	
	пищевая ценность: белки -3,46 г, жиры – 3,5 г, углеводы – 25,9 г, калорийность – 108 ккал		
5	Хлеб пшеничный	20	
	пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал		
6	Хлеб ржаной	20	
	пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры – 0,22 г, углеводы – 9,88 г, калорийность – 45,98 ккал		
	Итого за завтрак: белки-19,3, жиры-20,01, углеводы-84,04, калорийность-589,74	525	
	Обед (нач. кл.)		86-74
1	71 Огурец консервированный (порционно)	60	
	пищевая ценность: белки -0,84 г, жиры – 1,56 г, углеводы – 5,16 г, калорийность – 39 ккал		
2	101 Суп картофельный с рисом	200	
	пищевая ценность: белки -7,12 г, жиры – 6,42 г, углеводы – 16,4 г, калорийность – 176 ккал		
3	259 Жаркое по-домашнему с птицей	90/150	
	пищевая ценность: белки -15,2 г, жиры – 19,5 г, углеводы – 33 г, калорийность – 395 ккал		
4	389 Сок фруктовый	200	
	пищевая ценность: белки -0,6 г, жиры – 0 г, углеводы – 38 г, калорийность – 98 ккал		
5	Хлеб пшеничный	20	
	пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал		
6	Хлеб ржаной	30	
	пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры – 0,33 г, углеводы – 14,82 г, калорийность – 68,97 ккал		
	Итого за обед: белки-27,02, жиры-28,01, углеводы-117,04, калорийность-823,73	740	
	Полдник (нач. кл.)		22-00
1	410 Ватрушка с повидлом	75	
	пищевая ценность: белки -2,7 г, жиры – 4,8 г, углеводы – 29,3 г, калорийность – 133 ккал		
2	386 Снежок 2,5%	200	
	пищевая ценность: белки -5,2 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 4,5 г, калорийность – 102 ккал		
	Итого за полдник: белки-7,9, жиры-7,3, углеводы-33,8, калорийность-235	275	
	Итого за день: белки-54,22, жиры-55,32, углеводы-234,88, калорийность-1648,5	1540	
	Завтрак (ст. кл.)		71-27
1	1 Бутерброд с маслом сливочным	10/30	
	пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры – 4,6 г, углеводы – 10,3 г, калорийность – 88 ккал		
2	209 Яйцо вареное	40	
	пищевая ценность: белки -7,52 г, жиры – 8,42 г, углеводы – 2,3 г, калорийность – 130 ккал		
3	120 Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	250/5	
	пищевая ценность: белки -8,04 г, жиры – 10,72 г, углеводы – 48,2 г, калорийность – 319 ккал		
4	380 Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	
	пищевая ценность: белки -3,46 г, жиры – 3,5 г, углеводы – 25,9 г, калорийность – 139 ккал		
5	Хлеб пшеничный	20	
	пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал		
6	Хлеб ржаной	20	
	пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры – 0,22 г, углеводы – 9,88 г, калорийность – 45,98 ккал		
	Итого за завтрак: белки-22,92, жиры-23,06, углеводы-95,94, калорийность-680,74	575	
	Обед (ст. кл.)		93-72
1	71 Огурец консервированный (порционно)	100	
	пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры – 2,6 г, углеводы – 20,3 г, калорийность – 105 ккал		
2	101 Суп картофельный с рисом	250	
	пищевая ценность: белки -2,65 г, жиры – 4,83 г, углеводы – 20 г, калорийность – 138 ккал		
3	259 Жаркое по-домашнему с птицей	100/180	
	пищевая ценность: белки -24,5 г, жиры – 24,24 г, углеводы – 35,28 г, калорийность – 460 ккал		
4	389 Сок фруктовый	200	
	пищевая ценность: белки -0 г, жиры – 0 г, углеводы – 34 г, калорийность – 136 ккал		
5	Хлеб пшеничный	20	
	пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал		
6	Хлеб ржаной	20	
	пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры – 0,33 г, углеводы – 14,82 г, калорийность – 68,97 ккал		
	Итого за обед: белки-31,81, жиры-32,2, углеводы-134,06, калорийность-954,73	814	
	Итого за день: белки-54,73, жиры-55,26, углеводы-230, калорийность-1635,5	1389	

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Директор школы № 37
Старший повар



[Handwritten signature]