

№ п/п	Ответственность	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Завтрак (нач. кл.)				
		Бутиерброд с сыром твердым пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры -8,5 г, углеводы -14,6 г, калорийность -109 ккал	15/30	70-18
2		Зеленый горошек консервированный (порционно) пищевая ценность: белки -1,25 г, жиры -3,6 г, углеводы -5,84 г, калорийность -64 ккал	40	
3	212	Омлет натуральный с маслом сливочным пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры -4,8 г, углеводы -10,7 г, калорийность -186 ккал	150/2	
4	383	Какао со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры -2,68 г, углеводы -28,34 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	35	
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-19,89, жиры-20,11, углеводы-83,96, калорийность-588,73	502	
Обед (нач. кл.)				
		86-74		
1	24	Огурец консервированный (порционно) пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры -3,9 г, углеводы -4,12 г, калорийность -95 ккал	60	
2	101	Суп картофельный с пшеном с рыбой пищевая ценность: белки -7,84 г, жиры -2,56 г, углеводы -13,2 г, калорийность -111 ккал	200/15	
3	279	Тефтели в соусе пищевая ценность: белки -9,6 г, жиры -16,7 г, углеводы -18 г, калорийность -244 ккал	90/30	
4	312	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -3,11 г, жиры -4,01 г, углеводы -8,3 г, калорийность -113 ккал	150	
5	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -1,04 г, жиры -0 г, углеводы -34 г, калорийность -105 ккал	200	
6		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры -0,33 г, углеводы -14,82 г, калорийность -68,97 ккал	20	
7	421	Сдоба обыкновенная пищевая ценность: белки -2,7 г, жиры -0,3 г, углеводы -25,1 г, калорийность -87 ккал	50	
		Итого за обед: белки-27,17, жиры-27,8, углеводы-117,54, калорийность-823,97	800	
Полдник (нач. кл.)				
		22-00		
1	410	Ватрушка с творогом пищевая ценность: белки -1 г, жиры -5,6 г, углеводы -19 г, калорийность -174 ккал	75	
2	386	Снежок 2,5% пищевая ценность: белки -3,5 г, жиры -2,5 г, углеводы -15,3 г, калорийность -61 ккал	200	
		Итого за полдник: белки-7,6, жиры-8,1, углеводы-34,3, калорийность-235	275	
		Итого за день: белки-54,66, жиры-56,01, углеводы-235,8, калорийность-1647,7	1577	
Завтрак (ст. кл.)				
		71-27		
1	3	Бутиерброд с сыром твердым пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры -6,7 г, углеводы -16 г, калорийность -87 ккал	15/30	
2		Зеленый горошек консервированный (порционно) пищевая ценность: белки -1,85 г, жиры -6 г, углеводы -16,4 г, калорийность -124 ккал	50	
3	212	Омлет натуральный с маслом сливочным пищевая ценность: белки -8,5 г, жиры -7,3 г, углеводы -15,7 г, калорийность -255,6 ккал	200/3	
4	383	Какао со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры -2,68 г, углеводы -28,34 г, калорийность -121 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	30	
		Итого за завтрак: белки-22,53, жиры-23,1, углеводы-95,98, калорийность-680,34	550	
Обед (ст. кл.)				
		93-72		
1	24	Огурец консервированный (порционно) пищевая ценность: белки -2 г, жиры -6 г, углеводы -15,2 г, калорийность -110 ккал	100	
2	101	Суп картофельный с пшеном с рыбой пищевая ценность: белки -9,8 г, жиры -3,2 г, углеводы -14,2 г, калорийность -164 ккал	250/15	
3	279	Тефтели в соусе пищевая ценность: белки -8 г, жиры -17 г, углеводы -5,28 г, калорийность -218 ккал	100/50	
4	312	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -3,73 г, жиры -4,81 г, углеводы -24,12 г, калорийность -125 ккал	180	
5	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -1,04 г, жиры -0 г, углеводы -34 г, калорийность -117 ккал	200	
6		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры -0,33 г, углеводы -14,82 г, калорийность -68,97 ккал	30	
7	421	Сдоба обыкновенная пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры -0,6 г, углеводы -20,6 г, калорийность -102,6 ккал	50	
		Итого за обед: белки-29,95, жиры-31,94, углеводы-128,22, калорийность-905,57	854	
		Итого за день: белки-52,48, жиры-55,04, углеводы-224,2, калорийность-1585,9	1404	

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Директор школы №
Старший повар

