

| Наименование                                                                   |     |                                                                                                                                          | Выход, гр. | Цена, руб. |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| Завтрак (нач. кл.)                                                             |     |                                                                                                                                          |            | 70-18      |
| 1                                                                              | 3   | Бутерброд с сыром твердым<br>пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры – 8,5 г, углеводы – 14,6 г, калорийность – 109 ккал                    | 15/30      |            |
| 2                                                                              |     | Зеленый горошек консервированный (порционно)<br>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<br>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<br>пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры – 2,68 г, углеводы – 28,34 г, калорийность – 114 ккал                | 200        |            |
| 5                                                                              |     | Хлеб пшеничный<br>пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал                            | 35         |            |
| 6                                                                              |     | Хлеб ржаной<br>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)<br>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<br>пищевая ценность: белки -7,84 г, жиры – 2,56 г, углеводы – 13,2 г, калорийность – 111 ккал          | 200/15     |            |
| 3                                                                              | 279 | Тефтели в соусе<br>пищевая ценность: белки -9,6 г, жиры – 16,7 г, углеводы – 18 г, калорийность – 244 ккал                               | 90/30      |            |
| 4                                                                              | 312 | Картофельное пюре<br>пищевая ценность: белки -3,11 г, жиры – 4,01 г, углеводы – 8,3 г, калорийность – 113 ккал                           | 150        |            |
| 5                                                                              | 349 | Компот из сухофруктов<br>пищевая ценность: белки -1,04 г, жиры – 0 г, углеводы – 34 г, калорийность – 105 ккал                           | 200        |            |
| 6                                                                              |     | Хлеб ржаной<br>пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры – 0,33 г, углеводы – 14,82 г, калорийность – 68,97 ккал                             | 20         |            |
| 7                                                                              | 421 | Сдоба обыкновенная<br>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<br>пищевая ценность: белки -1 г, жиры – 5,6 г, углеводы – 19 г, калорийность – 174 ккал                              | 75         |            |
| 2                                                                              | 386 | Снежок 2,5%<br>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   | Бутерброд с сыром твердым<br>пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры – 6,7 г, углеводы – 16 г, калорийность – 87 ккал                       | 15/30      |            |
| 2                                                                              |     | Зеленый горошек консервированный (порционно)<br>пищевая ценность: белки -1,85 г, жиры – 6 г, углеводы – 16,4 г, калорийность – 124 ккал  | 50         |            |
| 3                                                                              | 212 | Омлет натуральный с маслом сливочным<br>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<br>пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры – 2,68 г, углеводы – 28,34 г, калорийность – 121 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 -1,12 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)<br>пищевая ценность: белки -2 г, жиры – 6 г, углеводы – 15,2 г, калорийность – 110 ккал              | 100        |            |
| 2                                                                              | 101 | Суп картофельный с пшеном с рыбой<br>пищевая ценность: белки -9,8 г, жиры – 3,2 г, углеводы – 14,2 г, калорийность – 164 ккал            | 250/15     |            |
| 3                                                                              | 279 | Тефтели в соусе<br>пищевая ценность: белки -8 г, жиры – 17 г, углеводы – 5,28 г, калорийность – 218 ккал                                 | 100/50     |            |
| 4                                                                              | 312 | Картофельное пюре<br>пищевая ценность: белки -3,73 г, жиры – 4,81 г, углеводы – 24,12 г, калорийность – 125 ккал                         | 180        |            |
| 5                                                                              | 349 | Компот из сухофруктов<br>пищевая ценность: белки -1,04 г, жиры – 0 г, углеводы – 34 г, калорийность – 117 ккал                           | 200        |            |
| 6                                                                              |     | Хлеб ржаной<br>пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры – 0,33 г, углеводы – 14,82 г, калорийность – 68,97 ккал                             | 30         |            |
| 7                                                                              | 421 | Сдоба обыкновенная<br>пищевая ценность: белки -2,7 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       |            |