

| № п/п                                                          | № рецепта | Наименование                                                                                                                                      | Выход, гр. | Цена, руб.   |
|----------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|
| ИНН/КПП 1326203167/132601001<br>Республика Мордовия, г.Саранск |           | <b>Завтрак (нач. кл.)</b>                                                                                                                         |            | <b>70-18</b> |
| 1                                                              | 1         | Бутерброд с маслом сливочным<br>пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры – 2,6 г, углеводы – 1,2 г, калорийность – 107 ккал                           | 10/30      |              |
| 2                                                              | 209       | Яйцо вареное<br>пищевая ценность: белки -5,64 г, жиры – 4,7 г, углеводы – 3,3 г, калорийность – 80 ккал                                           | 40         |              |
| 3                                                              | 204       | Спагетти, запеченные с сыром<br>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<br>пищевая ценность: белки -1 г, жиры – 0 г, углеводы – 22,5 г, калорийность – 115 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 -1,68 г, жиры – 0,33 г, углеводы – 14,82 г, калорийность – 68,97 ккал                                      | 30         |              |
|                                                                |           | <b>Итого за завтрак: белки-19,4, жиры-20,13, углеводы-83,8, калорийность-588,73</b>                                                               | 500        |              |
|                                                                |           | <b>Обед (нач. кл.)</b>                                                                                                                            |            | <b>86-74</b> |
| 1                                                              | 70        | Разносол (огурец консервированный, капуста квашеная)<br>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<br>пищевая ценность: белки -6,3 г, жиры – 3,94 г, углеводы – 22,3 г, калорийность – 177 ккал                 | 200/10     |              |
| 3                                                              | 290       | Гуляш из птицы<br>пищевая ценность: белки -12,96 г, жиры – 13,6 г, углеводы – 20,3 г, калорийность – 250 ккал                                     | 90/30      |              |
| 4                                                              | 171       | Каша гречневая<br>пищевая ценность: белки -3,8 г, жиры – 6,4 г, углеводы – 24,5 г, калорийность – 142 ккал                                        | 150        |              |
| 5                                                              | 389       | Сок фруктовый<br>пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 87,6 ккал                                        | 200        |              |
| 6                                                              |           | Хлеб пшеничный<br>пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал                                     | 20         |              |
| 7                                                              |           | Хлеб ржаной<br>пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры – 0,22 г, углеводы – 9,88 г, калорийность – 45,98 ккал                                       | 20         |              |
|                                                                |           | <b>Итого за обед: белки-27,03, жиры-27,96, углеводы-117,58, калорийность-823,14</b>                                                               | 784        |              |
|                                                                |           | <b>Полдник (нач. кл.)</b>                                                                                                                         |            | <b>22-00</b> |
| 1                                                              |           | Печенье<br>пищевая ценность: белки -6,5 г, жиры – 8,1 г, углеводы – 20 г, калорийность – 175 ккал                                                 | 100        |              |
| 2                                                              | 376       | Чай с сахаром<br>пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 15 г, калорийность – 60,4 ккал                                            | 200        |              |
|                                                                |           | <b>Итого за полдник: белки-6,6 жиры-8,1, углеводы-35, калорийность-235,4</b>                                                                      | 300        |              |
|                                                                |           | <b>Итого за день: белки-53,03, жиры-56,19, углеводы-236,38, калорийность-1647,3</b>                                                               | 1584       |              |
|                                                                |           | <b>Завтрак (ст. кл.)</b>                                                                                                                          |            | <b>71-27</b> |
| 1                                                              | 1         | Бутерброд с маслом сливочным<br>пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры – 4,6 г, углеводы – 10,3 г, калорийность – 122 ккал                          | 10/30      |              |
| 2                                                              | 209       | Яйцо вареное<br>пищевая ценность: белки -7,52 г, жиры – 6,1 г, углеводы – 0,8 г, калорийность – 76 ккал                                           | 40         |              |
| 3                                                              | 204       | Спагетти, запеченные с сыром<br>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<br>пищевая ценность: белки -1 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 23,2 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                                     | 30         |              |
|                                                                |           | Хлеб ржаной<br>пищевая ценность: белки -1,22 г, жиры – 0,22 г, углеводы – 9,88 г, калорийность – 45,98 ккал                                       | 30         |              |
|                                                                |           | <b>Итого за завтрак: белки-22,82, жиры-23,07, углеводы-95,84, калорийность-680,14</b>                                                             | 550        |              |
|                                                                |           | <b>Обед (ст. кл.)</b>                                                                                                                             |            | <b>93-72</b> |
| 1                                                              | 70        | Разносол (огурец консервированный, капуста квашеная)<br>пищевая ценность: белки -1,6 г, жиры – 6,1 г, углеводы – 16,5 г, калорийность – 113 ккал  | 100        |              |
| 2                                                              | 96        | Рассольник Ленинградский со сметаной<br>пищевая ценность: белки -1,9 г, жиры – 2,43 г, углеводы – 11,5 г, калорийность – 112 ккал                 | 250/10     |              |
| 3                                                              | 290       | Гуляш из птицы<br>пищевая ценность: белки -20,2 г, жиры – 16,2 г, углеводы – 14,6 г, калорийность – 242 ккал                                      | 100/50     |              |
| 4                                                              | 171       | Каша гречневая<br>пищевая ценность: белки -4,52 г, жиры – 7 г, углеводы – 46 г, калорийность – 282 ккал                                           | 180        |              |
| 5                                                              | 389       | Сок фруктовый<br>пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 87,6 ккал                                        | 200        |              |
| 6                                                              |           | Хлеб пшеничный<br>пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал                                     | 20         |              |
| 7                                                              |           | Хлеб ржаной<br>пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры – 0,33 г, углеводы – 14,82 г, калорийность – 68,97 ккал                                      | 30         |              |
|                                                                |           | <b>Итого за обед: белки-31,55, жиры-32,26, углеводы-134,9, калорийность-952,33</b>                                                                | 914        |              |
|                                                                |           | <b>Итого за день: белки-54,37, жиры-55,33, углеводы-230,94, калорийность-1632,5</b>                                                               | 1464       |              |