

| № п/п | Наименование | Выход, гр. | Цена, руб. |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|
| | Завтрак (нач. кл.) | | 67-00 |
| 1 | 3 Бутерброд (батон йодированный) с сыром пищевая ценность: белки -1,1 г, жиры – 4,3 г, углеводы – 1,2 г, калорийность – 103 ккал | 15/30 | |
| 2 | 173 Каша молочная пшеничная с маслом пищевая ценность: белки -11,9 г, жиры – 12,7 г, углеводы – 30,7 г, калорийность – 254 ккал | 200/5 | |
| 3 | 378 Чай с молоком пищевая ценность: белки -2,81 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 27,6 г, калорийность – 115,3 ккал | 200 | |
| 4 | Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -237 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 14,49 г, калорийность – 70,14 ккал | 30 | |
| 5 | 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-19,3, жиры-20,02, углеводы-83,87, калорийность-588,42 | 500 | |
| | Обед (нач. кл.) | | 78-00 |
| 1 | 74 Икра Домашняя пищевая ценность: белки -0,72 г, жиры – 3,9 г, углеводы – 9,84 г, калорийность – 94 ккал | 60 | |
| 2 | 82 Борщ из свежей капусты со сметаной пищевая ценность: белки -1,46 г, жиры – 4,4 г, углеводы – 22,6 г, калорийность – 178 ккал | 200/10 | |
| 3 | 268 Биточки мясные с соусом пищевая ценность: белки -11,6 г, жиры – 10,2 г, углеводы – 25,6 г, калорийность – 225 ккал | 90/30 | |
| 4 | 197 Гороховое пюре пищевая ценность: белки -10 г, жиры – 9 г, углеводы – 20 г, калорийность – 150 ккал | 150 | |
| 5 | 388 Напиток из шиповника пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 15 г, калорийность – 60,4 ккал | 200 | |
| 6 | Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал | 20 | |
| 7 | 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-27,14, жиры-28,03, углеводы-117,52, калорийность-823,13 | 754 | |
| | Полдник (нач. кл.) | | 22-00 |
| 1 | 415 Крендель сахарный пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры – 5,6 г, углеводы – 26,4 г, калорийность – 136 ккал | 100 | |
| 2 | 389 Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0,69 г, жиры – 2,7 г, углеводы – 7,6 г, калорийность – 98 ккал | 200 | |
| | Итого за полдник: белки-6,59, жиры-8,3, углеводы-34, калорийность-234 | 300 | |
| | Итого за день: белки-53,03, жиры-56,35, углеводы-235,39, калорийность-1645,6 | 1554 | |
| | Завтрак (ст. кл.) | | 68-44 |
| 1 | 3 Бутерброд с сыром пищевая ценность: белки -3,85 г, жиры – 8 г, углеводы – 18 г, калорийность – 160 ккал | 15/30 | |
| 2 | 173 Каша молочная пшеничная с маслом пищевая ценность: белки -11,57 г, жиры – 12,1 г, углеводы – 23 г, калорийность – 305 ккал | 250/5 | |
| 3 | 378 Чай с молоком пищевая ценность: белки -4,68 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 35,26 г, калорийность – 123 ккал | 200 | |
| 4 | Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал | 20 | |
| 5 | 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-22,58 жиры-23,02, углеводы-95,8, калорийность-680,74 | 550 | |
| | Обед (ст. кл.) | | 84-90 |
| 1 | 74 Икра Домашняя пищевая ценность: белки -1,8 г, жиры – 5 г, углеводы – 21 г, калорийность – 120 ккал | 100 | |
| 2 | 82 Борщ из свежей капусты со сметаной пищевая ценность: белки -6 г, жиры – 6,5 г, углеводы – 28 г, калорийность – 155 ккал | 250/10 | |
| 3 | 268 Биточки мясные с соусом пищевая ценность: белки - 11,6 г, жиры – 30,2 г, углеводы – 25,6 г, калорийность – 282 ккал | 100/50 | |
| 4 | 197 Гороховое пюре пищевая ценность: белки -10 г, жиры – 10 г, углеводы – 20 г, калорийность – 190 ккал | 180 | |
| 5 | 388 Напиток из шиповника пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 15 г, калорийность – 90 ккал | 200 | |
| 6 | Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,62 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал | 20 | |
| 7 | 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-32,76, жиры-32,23, углеводы-134,08, калорийность-952,73 | 884 | |
| | Итого за день: белки-55,56, жиры-55,25, углеводы-229,88, калорийность-1633,5 | 1434 | |

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Директор школы №
Старший повар

