

Завтрак (нач. кл.)

		Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки - 2,64 г, жиры - 3,5 г, углеводы - 25,5 г, калорийность - 136 ккал	20/30	
2	15	Сыр твердый (порционнно) пищевая ценность: белки - 1,3 г, жиры - 0,9 г, углеводы - 1,5 г, калорийность - 69 ккал	15	
3	209	Яйцо вареное пищевая ценность: белки - 5,64 г, жиры - 14,04 г, углеводы - 0,6 г, калорийность - 78 ккал	40	
4	202	Спагетти отварные пищевая ценность: белки - 5,4 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 36,6 г, калорийность - 174 ккал	180	
5	383	Кофейный напиток со сгущенным молоком пищевая ценность: белки - 3,46 г, жиры - 3,5 г, углеводы - 25,9 г, калорийность - 114 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки - 0,2 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 4,1 г, калорийность - 49,4 ккал	20	
		Итого за завтрак: белки-19,54, жиры-25, углеводы-111,6, калорийность-662,4	500	

Обед (нач. кл.)

1	45	Салат из свежей капусты с морковью с маслом растительным пищевая ценность: белки - 0,6 г, жиры - 0,1 г, углеводы - 2,3 г, калорийность - 13 ккал	60	
2	96	Суп картофельный из овощей с зеленым горошком с птицей пищевая ценность: белки - 7 г, жиры - 5 г, углеводы - 17,5 г, калорийность - 144 ккал	200/15	
3	288	Птица, запеченная в сметанном соусе пищевая ценность: белки - 18,7 г, жиры - 18 г, углеводы - 1,4 г, калорийность - 264 ккал	90/30	
4	304	Рис отварной пищевая ценность: белки - 3,6 г, жиры - 5 г, углеводы - 39 г, калорийность - 214,5 ккал	150	
5	375/376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки - 0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 60,4 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки - 1,9 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 4,1 г, калорийность - 45 ккал	30	
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки - 2,1 г, жиры - 0,8 г, углеводы - 5,5 г, калорийность - 52 ккал	30	
		Итого за обед: белки-33,7, жиры-28,7, углеводы-79,2, калорийность-930	832	

Полдник (нач. кл.)

1		Крендель сахарный пищевая ценность: белки - 3,5 г, жиры - 5,6 г, углеводы - 29,4 г, калорийность - 182 ккал	75	
2	125	Кисель витаминизированный пищевая ценность: белки - 5,6 г, жиры - 6,4 г, углеводы - 8,2 г, калорийность - 113 ккал	200	
		Итого за полдник: белки-9,1, жиры-12, углеводы-37,6, калорийность-295	275	
		Итого за день: белки-65,04, жиры-66,1, углеводы-213,9, калорийность-1592,4	1607	200-54

Завтрак (ст. кл.)

1	2	Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки - 2,64 г, жиры - 3,5 г, углеводы - 25,5 г, калорийность - 136 ккал	20/30	
2	15	Сыр твердый (порционнно) пищевая ценность: белки - 1,3 г, жиры - 0,9 г, углеводы - 1,5 г, калорийность - 69 ккал	15	
3	209	Яйцо вареное пищевая ценность: белки - 5,64 г, жиры - 14,04 г, углеводы - 0,6 г, калорийность - 78 ккал	40	
4	202	Спагетти отварные пищевая ценность: белки - 5,4 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 36,6 г, калорийность - 174 ккал	200	
5	383	Кофейный напиток со сгущенным молоком пищевая ценность: белки - 3,46 г, жиры - 3,5 г, углеводы - 25,9 г, калорийность - 114 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки - 0,2 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 4,1 г, калорийность - 49,4 ккал	20	
		Итого за завтрак: белки-19,54, жиры-25, углеводы-111,6, калорийность-662,4	500	

Обед (ст. кл.)

1	45	Салат из свежей капусты с морковью с маслом растительным пищевая ценность: белки - 0,6 г, жиры - 0,1 г, углеводы - 2,3 г, калорийность - 13 ккал	100	
2	96	Суп картофельный из овощей с зеленым горошком с птицей пищевая ценность: белки - 7 г, жиры - 5 г, углеводы - 17,5 г, калорийность - 144 ккал	250/15	
3	288	Птица, запеченная в сметанном соусе пищевая ценность: белки - 18,7 г, жиры - 18 г, углеводы - 1,4 г, калорийность - 264 ккал	100/50	
4	304	Рис отварной пищевая ценность: белки - 3,6 г, жиры - 5 г, углеводы - 39 г, калорийность - 214,5 ккал	180	
5	375/376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки - 0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 60,4 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки - 1,9 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 4,1 г, калорийность - 45 ккал	30	
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки - 2,1 г, жиры - 0,8 г, углеводы - 5,5 г, калорийность - 52 ккал	30	
		Итого за обед: белки-33,7, жиры-28,7, углеводы-79,2, калорийность-930	832	

Полдник (ст. кл.)

1		Крендель сахарный пищевая ценность: белки - 3,5 г, жиры - 5,6 г, углеводы - 29,4 г, калорийность - 182 ккал	75	
2	125	Кисель витаминизированный пищевая ценность: белки - 5,6 г, жиры - 6,4 г, углеводы - 8,2 г, калорийность - 113 ккал	200	
		Итого за полдник: белки-9,1, жиры-12, углеводы-37,6, калорийность-295	275	
		Итого за день: белки-65,04, жиры-66,1, углеводы-213,9, калорийность-1592,4	1607	235-70