

| № п/п | № рец | Наименование | Выход, гр | Цена, руб. |
|---|---------|---|-----------|--------------|
| Завтрак (нач. кл.) | | | | 67-00 |
| 1 | 1 | Бутерброд (батон йодированный) со сливочным маслом пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры – 2,6 г, углеводы – 1,2 г, калорийность – 107 ккал | 10/30 | |
| 2 | 209 | Яйцо вареное пищевая ценность: белки -5,64 г, жиры – 4,7 г, углеводы – 3,3 г, калорийность – 80 ккал | 40 | |
| 3 | 202/309 | Спагетти, запеченные с сыром 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 пищевая ценность: белки -1 г, жиры – 0 г, углеводы – 22,5 г, калорийность – 115 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 -1,68 г, жиры – 0,33 г, углеводы – 14,82 г, калорийность – 68,97 ккал | 30 | |
| Итого за завтрак: белки-19,4, жиры-20,13, углеводы-83,8, калорийность-588,73 | | | 500 | |
| Обед (нач. кл.) | | | | 78-00 |
| 1 | 45 | Свекла отварная (порционно) пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры – 3,6 г, углеводы – 9,12 г, калорийность – 73,8 ккал | 60 | |
| 2 | 96 | Рассольник с крупой со сметаной пищевая ценность: белки -6,3 г, жиры – 3,94 г, углеводы – 22,3 г, калорийность – 177 ккал | 200/10 | |
| 3 | 290 | Гуляш из птицы пищевая ценность: белки -12,96 г, жиры – 13,6 г, углеводы – 20,3 г, калорийность – 250 ккал | 90/30 | |
| 4 | 304 | Рис отварной пищевая ценность: белки -3,8 г, жиры – 6,4 г, углеводы – 24,5 г, калорийность – 142 ккал | 150 | |
| 5 | 389 | Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 87,6 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 -1,12 г, жиры – 0,22 г, углеводы – 9,88 г, калорийность – 45,98 ккал | 20 | |
| Итого за обед: белки-27,03, жиры-27,96, углеводы-117,58, калорийность-823,14 | | | 784 | |
| Полдник (нач. кл.) | | | | 22-00 |
| 1 | | Кондитерское изделие Печенье пищевая ценность: белки -6,5 г, жиры – 8,1 г, углеводы – 20 г, калорийность – 175 ккал | 100 | |
| 2 | 375/376 | Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 15 г, калорийность – 60,4 ккал | 200 | |
| Итого за полдник: белки-6,6, жиры-8,1, углеводы-35, калорийность-235,4 | | | 300 | |
| Итого за день: белки-53,03, жиры-56,19, углеводы-236,38, калорийность-1647,3 | | | 1584 | |
| Завтрак (ст. кл.) | | | | 68-44 |
| 1 | 1 | Бутерброд с маслом пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры – 4,6 г, углеводы – 10,3 г, калорийность – 122 ккал | 10/30 | |
| 2 | 209 | Яйцо вареное пищевая ценность: белки -7,52 г, жиры – 6,1 г, углеводы – 0,8 г, калорийность – 76 ккал | 40 | |
| 3 | 202/309 | Спагетти с сыром 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 пищевая ценность: белки -1 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 23,2 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 | 30 | |
| 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-22,82, жиры-23,07, углеводы-95,84, калорийность-680,14 | | | 550 | |
| Обед (ст. кл.) | | | | 84-90 |
| 1 | 45 | Свекла отварная порционно пищевая ценность: белки -1,6 г, жиры – 6,1 г, углеводы – 16,5 г, калорийность – 113 ккал | 100 | |
| 2 | 96 | Рассольник по-Ленинградски со сметаной пищевая ценность: белки -1,9 г, жиры – 2,43 г, углеводы – 11,5 г, калорийность – 112 ккал | 250/10 | |
| 3 | 290 | Гуляш из кур с соусом пищевая ценность: белки -20,2 г, жиры – 16,2 г, углеводы – 14,6 г, калорийность – 242 ккал | 100/50 | |
| 4 | 304 | Рис отварной пищевая ценность: белки -4,52 г, жиры – 7 г, углеводы – 46 г, калорийность – 282 ккал | 180 | |
| 5 | 389 | Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 87,6 ккал | 200 | |
| 6 | | Аскорбиновая кислота пищевая ценность: витамины – 0,035 мг | 0,035 | |
| 7 | | Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал | 20 | |
| 8 | | 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-31,55, жиры-32,26, углеводы-134,9, калорийность-952,33 | | | 914 | |
| Итого за день: белки-54,37, жиры-55,33, углеводы-230,74, калорийность-1632,5 | | | 1464 | |