

ИНН/КПП № 26203167/132601001

Республика Мордовия, г.Саранск

Наименование

Выход, гр.

Цена, руб.

**Завтрак (нач. кл.)****63-72**

1	1	Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки -7,4 г, жиры - 8,5 г, углеводы - 24 г, калорийность - 133,4 ккал	10/30
2	209	Яйцо вареное пищевая ценность: белки -5,64 г, жиры - 14,04 г, углеводы - 0,6 г, калорийность - 151,2 ккал	40
3	202/309	Спагетти, запеченные с сыром пищевая ценность: белки -12,3 г, жиры - 15,45 г, углеводы - 37,5 г, калорийность - 289 ккал	150/10
4	383	Какао со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры - 3,04 г, углеводы - 26,24 г, калорийность - 155,2 ккал	200
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	40
6		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	24
		<b>Итого за завтрак: белки-22, жиры-33,55, углеводы-97,54, калорийность-608</b>	<b>504</b>

**Обед (нач. кл.)****69-62**

1	45	Салат из свежей капусты с зеленым горошком пищевая ценность: белки -26,12 г, жиры - 2,52 г, углеводы - 17,38 г, калорийность - 109 ккал	60
2	96	Рассольник Ленинградский со сметаной пищевая ценность: белки -1,6 г, жиры - 4,08 г, углеводы - 16,5 г, калорийность - 109,2 ккал	200/10
3	290	Гуляш из птицы пищевая ценность: белки -20,96 г, жиры - 23,68 г, углеводы - 15,28 г, калорийность - 260 ккал	90/30
4	304	Рис отварной пищевая ценность: белки -3,8 г, жиры - 6,11 г, углеводы - 41,4 г, калорийность - 235,7 ккал	150
5	389	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -1 г, жиры - 0 г, углеводы - 30,2 г, калорийность - 124,8 ккал	200
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	20
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	24
		<b>Итого за обед: белки-30,71, жиры-37,53, углеводы-107,3, калорийность-725,6</b>	<b>784</b>

**Полдник (нач. кл.)****22-00**

1		Печенье пищевая ценность: белки -0,8 г, жиры - 21,1 г, углеводы - 0,7 г, калорийность - 152 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
		<b>Итого за полдник: белки-2,54 жиры-3,86, углеводы-62, калорийность-353,4</b>	<b>300</b>
		<b>Итого за день: белки-55,25, жиры-74,94, углеводы-266,84, калорийность-1687</b>	<b>1588</b>

**Завтрак (ст. кл.)****68-44**

1	1	Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки -7,4 г, жиры - 8,5 г, углеводы - 24 г, калорийность - 133,4 ккал	10/30
2	209	Яйцо вареное пищевая ценность: белки -5,64 г, жиры - 14,04 г, углеводы - 0,6 г, калорийность - 151,2 ккал	40
3	202/309	Спагетти, запеченные с сыром пищевая ценность: белки -12,3 г, жиры - 15,45 г, углеводы - 50 г, калорийность - 352 ккал	180/10
4	383	Какао со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры - 3,04 г, углеводы - 26,24 г, калорийность - 155,2 ккал	200
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	50
		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	30
		<b>Итого за завтрак: белки-22,5, жиры-39,53, углеводы-107,54, калорийность-677,6</b>	<b>550</b>

**Обед (ст. кл.)****74-93**

1	45	Салат из свежей капусты с зеленым горошком пищевая ценность: белки -27,12 г, жиры - 2,59 г, углеводы - 17,54 г, калорийность - 113 ккал	100
2	96	Рассольник Ленинградский со сметаной пищевая ценность: белки -2 г, жиры - 5,1 г, углеводы - 20,63 г, калорийность - 136,5 ккал	250/10
3	290	Гуляш из птицы пищевая ценность: белки -26,6 г, жиры - 34,2 г, углеводы - 6,8 г, калорийность - 242 ккал	100/50
4	304	Рис отварной пищевая ценность: белки -4,52 г, жиры - 7,33 г, углеводы - 49,68 г, калорийность - 282 ккал	180
5	389	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -1 г, жиры - 0 г, углеводы - 30,2 г, калорийность - 124,8 ккал	200
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	20
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	24
		<b>Итого за обед: белки-34,71, жиры-39,9, углеводы-109,6, калорийность-815,4</b>	<b>934</b>
		<b>Итого за день: белки-57,21, жиры-79,43, углеводы-217,14, калорийность-1493</b>	<b>1484</b>