

		Наименование	Выход, гр	Цена, руб
		<b>Завтрак (нач. кл.)</b>		<b>63-72</b>
1	2	Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры - 3,6 г, углеводы - 4,62 г, калорийность - 156 ккал	20/30	
2	175	Каша молочная Дружба с маслом сливочным пищевая ценность: белки -2,3 г, жиры - 11 г, углеводы - 14,5 г, калорийность - 211 ккал	200/5	
3	382	Какао с молоком пищевая ценность: белки -12,1 г, жиры - 4,8 г, углеводы - 28,5 г, калорийность - 110 ккал	200	
4		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 63,6 ккал	10/10	
5		Фрукт свежий мандарин (поштучно) пищевая ценность: белки - 0 г, жиры - 0 г, углеводы - 23,6 г, калорийность - 48 ккал	1шт	
		<b>Итого за завтрак: белки-19,5, жиры-19,8, углеводы-83,82, калорийность-588,6</b>	625	
		<b>Обед (нач. кл.)</b>		<b>69-62</b>
1	50	Салат из свеклы с луком пищевая ценность: белки -1,02 г, жиры - 2,76 г, углеводы -5,46 г, калорийность - 85 ккал	60	
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -1,28 г, жиры - 3,94 г, углеводы - 6,7 г, калорийность - 95 ккал	200/10	
3	392	Пельмени отварные с маслом сливочным пищевая ценность: белки -22 г, жиры - 16,4 г, углеводы - 4,55 г, калорийность - 205,9 ккал	150/2	
4	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 102 ккал	200	
5		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 102,6 ккал	24/20	
		<b>Итого за обед: белки-28,07, жиры-59,13, углеводы-59,13, калорийность-590,5</b>	666	
		<b>Полдник (нач. кл.)</b>		<b>22-00</b>
1	406	Пирожок печеный с капустой и яйцом пищевая ценность: белки -2,1 г, жиры - 7,8 г, углеводы - 15,4 г, калорийность - 154 ккал	75	
2	389	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 11,8 г, калорийность - 98 ккал	200	
3		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 6,3 г, калорийность - 31,5 ккал	25	
		<b>Итого за полдник: белки-3,37, жиры-8, углеводы-33,5, калорийность-283,5</b>	300	
		<b>Итого за день: белки-50,94, жиры-51,5, углеводы-176,45, калорийность-1462,6</b>	1591	
		<b>Завтрак (ст. кл.)</b>		<b>68-44</b>
1	2	Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры - 4,6 г, углеводы - 10,3 г, калорийность - 156 ккал	20/30	
2	175	Каша молочная Дружба с маслом сливочным пищевая ценность: белки -11 г, жиры - 12,1 г, углеводы - 15,9 г, калорийность - 223 ккал	250/5	
3	382	Какао с молоком пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 118 ккал	200	
4		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 85 ккал	10/10	
5		Фрукт свежий мандарин (поштучно) пищевая ценность: белки - 6,3 г, жиры - 5,76 г, углеводы - 34,2 г, калорийность - 98 ккал	1шт	
		<b>Итого за завтрак: белки-22,5, жиры-23,06, углеводы-96, калорийность-680</b>	675	
		<b>Обед (ст. кл.)</b>		<b>74-93</b>
1	50	Салат из свеклы с луком пищевая ценность: белки -1,8 г, жиры - 6 г, углеводы -10,6 г, калорийность - 104 ккал	100	
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -1,6 г, жиры - 4,93 г, углеводы - 11,3 г, калорийность - 115 ккал	250/10	
3	392	Пельмени отварные с маслом сливочным пищевая ценность: белки -24,33 г, жиры - 20,67 г, углеводы - 69,69 г, калорийность - 521 ккал	180/3	
4	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 110 ккал	200	
5		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 102,6 ккал	20/24	
		<b>Итого за обед: белки-31,5, жиры-32,2, углеводы-134,01, калорийность-952,6</b>	1462	
		<b>Итого за день: белки-54,44, жиры-53,26, углеводы-230,01, калорийность-1632,6</b>	1462	

Директор ООО «Феникс Групп»  
Калькулятор



Директор школы № 41  
Старший повар



