

## Завтрак (нач. кл.)

63-72

1	3	Бутерброд с сыром твердым 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 сливочным пищевая ценность: белки -12,8 г, жиры - 12,7 г, углеводы - 35,6 г, калорийность - 273 ккал	200/5	
3	378	Чай с молоком с сахаром пищевая ценность: белки -3,6 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 34,2 г, калорийность - 115,3 ккал	200	
4		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 115 ккал	30/20	
		<b>Итого за завтрак: белки-19,9, жиры-19,9, углеводы-83,6, калорийность-606,3</b>	500	
		<b>Обед (нач. кл.)</b>		<b>69-72</b>
1	74	Икра домашняя (порционно) пищевая ценность: белки -0,72 г, жиры - 3,6 г, углеводы - 9,84 г, калорийность - 94 ккал	60	
2	82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -1,46 г, жиры - 3,92 г, углеводы - 12,16 г, калорийность - 89,8 ккал	200/10	
3	268	Биточки мясные с соусом пищевая ценность: белки -12,9 г, жиры - 13,5 г, углеводы - 7,6 г, калорийность - 204 ккал	90/30	
4	197	Гороховое пюре пищевая ценность: белки -5,4 г, жиры - 4,8 г, углеводы - 28,5 г, калорийность - 179,3 ккал	150	
5	388	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки -0,68 г, жиры - 0 г, углеводы - 35,26 г, калорийность - 123,3 ккал	200	
6		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-35, жиры-37,66, углеводы-57,81, калорийность-715,4</b>	784	
		<b>Полдник (нач. кл.)</b>		<b>22-00</b>
1	415	Крендель сахарный пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры -5,6 г, углеводы - 26,4 г, калорийность - 135 ккал	100	
2	389	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0,69 г, жиры - 2,7 г, углеводы - 7,6 г, калорийность - 98 ккал	200	
		<b>Итого за полдник: белки-6,59, жиры-8,3, углеводы-34, калорийность-233</b>	300	
		<b>Итого за день: белки-60,47, жиры-56,55, углеводы-229,59, калорийность-1647,9</b>	1584	
		<b>Завтрак (ст. кл.)</b>		<b>68-44</b>
1	3	Бутерброд с сыром твердым пищевая ценность: белки -3,85 г, жиры - 8 г, углеводы - 23 г, калорийность - 150 ккал	15/30	
2	173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным пищевая ценность: белки -11,59 г, жиры - 12,1 г, углеводы - 25 г, калорийность - 305 ккал	250/5	
3	378	Чай с молоком с сахаром пищевая ценность: белки -4,68 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 35,26 г, калорийность - 123 ккал	200	
4		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 102 ккал	30/20	
		<b>Итого за завтрак: белки-22,5, жиры-23, углеводы-95,86, калорийность-680</b>	550	
		<b>Обед (ст. кл.)</b>		<b>74-93</b>
1	74	Икра домашняя (порционно) пищевая ценность: белки -1,8 г, жиры - 5 г, углеводы - 55 г, калорийность - 130 ккал	100	
2	82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -10 г, жиры - 6,5 г, углеводы - 25 г, калорийность - 112,25 ккал	250/10	
3	268	Биточки мясные с соусом пищевая ценность: белки -27 г, жиры - 34,2 г, углеводы - 7,6 г, калорийность - 204 ккал	100/50	
4	197	Гороховое пюре пищевая ценность: белки -6,43 г, жиры - 5,81 г, углеводы - 34,29 г, калорийность - 215,28 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 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-34,79, жиры-29,29, углеводы-115,25, калорийность-811,4</b>	934	
		<b>Итого за день: белки-59,97, жиры-56,55, углеводы-214,59, калорийность-1493,3</b>	1484	

Директор ООО «Феникс Групп»  
КалькуляторДиректор школы №  
Старший повар