

№ п/п	Код	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Завтрак (нач. кл.)				
				67-00
1	3	Бутерброд с сыром пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры – 8,5 г, углеводы – 14,6 г, калорийность – 109 ккал	15/30	
2		Зеленый горошек консервированный пищевая ценность: белки -1,25 г, жиры – 3,6 г, углеводы – 5,84 г, калорийность – 64 ккал	40	
3	212	Омлет натуральный с маслом пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры – 4,8 г, углеводы – 10,7 г, калорийность – 186 ккал	150/2	
4	383	Какао со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры – 2,68 г, углеводы – 28,34 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	35	
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-19,89, жиры-20,11, углеводы-83,96, калорийность-588,73	502	
Обед (нач. кл.)				
				78-00
1	67	Винегрет овощной пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры – 3,9 г, углеводы – 4,12 г, калорийность – 95 ккал	60	
2	101	Суп картофельный с рыбой пищевая ценность: белки -7,84 г, жиры – 2,56 г, углеводы – 13,2 г, калорийность – 111 ккал	200	
3	279	Тефтели с соусом пищевая ценность: белки -9,6 г, жиры – 16,7 г, углеводы – 18 г, калорийность – 244 ккал	90/30	
4	312	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -3,11 г, жиры – 4,01 г, углеводы – 8,3 г, калорийность – 113 ккал	150	
5	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -1,04 г, жиры – 0 г, углеводы – 34 г, калорийность – 105 ккал	200	
6		Аскорбиновая кислота пищевая ценность: витамины – 0,035 мг	0,035	
7	421	Сдоба обыкновенная пищевая ценность: белки -2,7 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 25,1 г, калорийность – 87 ккал	50	
8		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры – 0,33 г, углеводы – 14,82 г, калорийность – 68,97 ккал	20	
		Итого за обед: белки-27,17, жиры-27,8, углеводы-117,54, калорийность-823,97	800	
Полдник (нач. кл.)				
				22-00
1	410	Ватрушка с творогом пищевая ценность: белки -4,1 г, жиры – 5,6 г, углеводы – 19 г, калорийность – 174 ккал	100	
2	386	Снежок 2,5% пищевая ценность: белки -3,5 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 15,3 г, калорийность – 61 ккал	200	
		Итого за полдник: белки-7,6, жиры-8,1, углеводы-34,3, калорийность-235	300	
		Итого за день: белки-54,66, жиры-56,01, углеводы-235,8, калорийность-1647,7	1602	
Завтрак (ст. кл.)				
				68-44
1	3	Бутерброд с сыром пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры – 6,7 г, углеводы – 16 г, калорийность – 87 ккал	15/30	
2		Зеленый горошек консервированный пищевая ценность: белки -1,85г, жиры – 6 г, углеводы – 16,4 г, калорийность – 124 ккал	50	
3	212	Омлет натуральный с маслом пищевая ценность: белки -8,5г, жиры – 7,3 г, углеводы – 15,7 г, калорийность – 255,6 ккал	200/3	
4	383	Какао со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры – 2,68 г, углеводы – 28,34 г, калорийность – 121 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 -1,12 г, жиры – 0,22 г, углеводы – 9,88 г, калорийность – 45,98 ккал	30	
		Итого за завтрак: белки-22,53, жиры-23,1, углеводы-95,98, калорийность-680,34	550	
Обед (ст. кл.)				
				84-90
1	67	Винегрет овощной пищевая ценность: белки -2 г, жиры – 6 г, углеводы – 15,2 г, калорийность – 110 ккал	100	
2	101	Суп картофельный с рыбой пищевая ценность: белки -9,8 г, жиры – 3,2 г, углеводы – 14,2 г, калорийность – 164 ккал	250	
3	279	Тефтели с соусом пищевая ценность: белки -8 г, жиры – 17 г, углеводы – 5,28 г, калорийность – 218 ккал	100/50	
4	312	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -3,73 г, жиры – 4,81 г, углеводы – 24,12 г, калорийность – 125 ккал	180	
5	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -1,04 г, жиры – 0 г, углеводы – 34 г, калорийность – 117 ккал	200	
6		Аскорбиновая кислота пищевая ценность: витамины – 0,035 мг		
7	421	Сдоба обыкновенная пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры – 0,6 г, углеводы – 20,6 г, калорийность – 102,6 ккал	50	
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-29,95, жиры-31,94, углеводы-128,22, калорийность-905,57	854	
		Итого за день: белки-52,48, жиры-55,04, углеводы-224,2, калорийность-1585,9	1404	

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Директор школы №
Старший повар

