

| № п/п | № рецепта | Наименование | Выход, гр. | Цена, руб. |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| ИНН/КПП 1326203167/132601001 Республика Мордовия, г.Саранск | | | | |
| Завтрак (нач. кл.) | | | | 70-18 |
| | | Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры – 3,4 г, углеводы – 1,2 г, калорийность – 107 ккал | 10/30 | |
| 2 | 209 | Яйцо вареное пищевая ценность: белки -5,64 г, жиры –4,04 г, углеводы – 0,6 г, калорийность – 111 ккал | 40 | |
| 3 | 120 | Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным пищевая ценность: белки -6,3 г, жиры – 8,65 г, углеводы – 38 г, калорийность – 171 ккал | 200/5 | |
| 4 | 380 | Кофейный напиток со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -3,46 г, жиры – 3,5 г, углеводы – 25,9 г, калорийность – 108 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 | 20 | |
| Итого за завтрак: белки-19,3, жиры-20,01, углеводы-84,04, калорийность-589,74 | | | 525 | |
| Обед (нач. кл.) | | | | 86-74 |
| 1 | 71 | Огурец консервированный (порционнo) пищевая ценность: белки -0,84 г, жиры – 1,56 г, углеводы – 5,16 г, калорийность – 39 ккал | 60 | |
| 2 | 101 | Суп картофельный с рисом пищевая ценность: белки -7,12 г, жиры – 6,42 г, углеводы – 16,4 г, калорийность – 176 ккал | 200 | |
| 3 | 259 | Жаркое по-домашнему с птицей пищевая ценность: белки -15,2 г, жиры – 19,5 г, углеводы – 33 г, калорийность – 395 ккал | 90/150 | |
| 4 | 389 | Сок фруктовый пищевая ценность: белки -06 г, жиры – 0 г, углеводы – 38 г, калорийность – 98 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 обед: белки-27,02, жиры-28,01, углеводы-117,04, калорийность-823,73 | | | 740 | |
| Полдник (нач. кл.) | | | | 22-00 |
| 1 | 410 | Ватрушка с повидлом пищевая ценность: белки -2,7 г, жиры – 4,8 г, углеводы – 29,3 г, калорийность – 133 ккал | 75 | |
| 2 | 386 | Снежок 2,5% пищевая ценность: белки -5,2 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 4,5 г, калорийность – 102 ккал | 200 | |
| Итого за полдник: белки-7,9, жиры-7,3, углеводы-33,8, калорийность-235 | | | 275 | |
| Итого за день: белки-54,22, жиры-55,32, углеводы-234,88, калорийность-1648,5 | | | 1540 | |
| Завтрак (ст. кл.) | | | | 71-27 |
| 1 | 1 | Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры – 4,6 г, углеводы – 10,3 г, калорийность – 88 ккал | 10/30 | |
| 2 | 209 | Яйцо вареное пищевая ценность: белки -7,52 г, жиры – 8,42 г, углеводы – 2,3 г, калорийность – 130 ккал | 40 | |
| 3 | 120 | Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным пищевая ценность: белки -8,04 г, жиры – 10,72 г, углеводы – 48,2 г, калорийность – 319 ккал | 250/5 | |
| 4 | 380 | Кофейный напиток со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -3,46 г, жиры – 3,5 г, углеводы – 25,9 г, калорийность – 139 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 | 20 | |
| Итого за завтрак: белки-22,92, жиры-23,06, углеводы-95,94, калорийность-680,74 | | | 575 | |
| Обед (ст. кл.) | | | | 93-72 |
| 1 | 71 | Огурец консервированный (порционнo) пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры – 2,6 г, углеводы – 20,3 г, калорийность – 105 ккал | 100 | |
| 2 | 101 | Суп картофельный с рисом пищевая ценность: белки -2,65 г, жиры – 4,83 г, углеводы – 20 г, калорийность – 138 ккал | 250 | |
| 3 | 259 | Жаркое по-домашнему с птицей пищевая ценность: белки -24,5 г, жиры – 24,24 г, углеводы – 35,28 г, калорийность – 460 ккал | 100/180 | |
| 4 | 389 | Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0 г, жиры – 0 г, углеводы – 34 г, калорийность – 136 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 | 20 | |
| Итого за обед: белки-31,81, жиры-32,2, углеводы-134,06, калорийность-954,73 | | | 814 | |
| Итого за день: белки-54,73, жиры-55,26, углеводы-230, калорийность-1635,5 | | | 1389 | |

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Директор школы №
Старший повар



[Handwritten signature]