

№ п/п	№ рецепт	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Завтрак (нач. кл.)				70-18
1	1	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	182	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			520	
Обед (нач. кл.)				86-74
1	40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком 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	292	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 -0,6 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			1535	
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	182	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			570	
Обед (ст. кл.)				93-72
1	40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком 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	292	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			1384	

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Директор школы №
Старший повар