

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
		Завтрак (нач. кл.)		70-18
		Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки -1,02 г, жиры - 2,76 г, углеводы - 7,49 г, калорийность - 116 ккал	10/30	
2	173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным пищевая ценность: белки -12,7 г, жиры - 4,2 г, углеводы - 15,8 г, калорийность - 180 ккал	200/5	
3	388	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки -1,04 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 34 г, калорийность - 115 ккал	200	
4		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал	20	
5		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры - 0,22 г, углеводы - 9,88 г, калорийность - 45,98 ккал	20	
6		Батончик Джет пищевая ценность: белки -2,1 г, жиры - 12,5 г, углеводы - 7,2 г, калорийность - 85 ккал	30	
Итого за завтрак: белки-19,56, жиры-20,18, углеводы-84,03, калорийность-588,74			515	
		Обед (нач. кл.)		86-74
1	52	Салат из отварной свеклы пищевая ценность: белки -0,84 г, жиры - 1,56 г, углеводы - 5,16 г, калорийность - 125 ккал	60	
2	102	Суп картофельный с горохом пищевая ценность: белки -4,06 г, жиры - 4,28 г, углеводы - 19,08 г, калорийность - 185 ккал	200	
3	290	Птица тушеная в соусе пищевая ценность: белки -13,2 г, жиры - 12,6 г, углеводы - 28,9 г, калорийность - 268 ккал	90/30	
4	143	Рагу овощное пищевая ценность: белки -6,7 г, жиры - 10,6 г, углеводы - 29,1 г, калорийность - 195 ккал	150	
5	376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15,5 г, калорийность - 60,4 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал	20	
7		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-27,32, жиры-28,01, углеводы-117,06, калорийность-824,13			774	
		Полдник (нач. кл.)		22-00
1	422	Крендель сахарный пищевая ценность: белки -1,9 г, жиры - 5,32 г, углеводы - 22 г, калорийность - 138 ккал	75	
2	378	Чай с молоком с сахаром пищевая ценность: белки -5,2 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 13,2 г, калорийность - 95 ккал	200	
Итого за полдник: белки-7,1, жиры-7,82, углеводы-35,2, калорийность-233			275	
Итого за день: белки-53,98, жиры-56,01, углеводы-236,29, калорийность-1645,9			1564	
		Завтрак (ст. кл.)		71-27
1	1	Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры - 3,84 г, углеводы - 7,5 г, калорийность - 122 ккал	10/30	
2	173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным пищевая ценность: белки -15,5 г, жиры - 4,3 г, углеводы - 16 г, калорийность - 230 ккал	250/5	
3	388	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки -1,04 г, жиры - 0 г, углеводы - 34 г, калорийность - 110 ккал	200	
4		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал	20	
5		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры - 0,22 г, углеводы - 9,88 г, калорийность - 45,98 ккал	20	
6		Батончик Джет пищевая ценность: белки -2,52 г, жиры - 14,76 г, углеводы - 18,9 г, калорийность - 126 ккал	30	
Итого за завтрак: белки-22,88, жиры-23,32, углеводы-95,94, калорийность-680,74			569	
		Обед (ст. кл.)		93-72
1	52	Салат из отварной свеклы пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры - 2,6 г, углеводы - 8,6 г, калорийность - 63 ккал	100	
2	102	Суп картофельный с горохом пищевая ценность: белки -5,5 г, жиры - 5,35 г, углеводы - 23,85 г, калорийность - 163 ккал	250	
3	290	Птица, тушеная в соусе пищевая ценность: белки -13,2 г, жиры - 11 г, углеводы - 20,8 г, калорийность - 309 ккал	100/50	
4	143	Рагу овощное пищевая ценность: белки -8,04 г, жиры - 12,72 г, углеводы - 42,16 г, калорийность - 241 ккал	180	
5	376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 60,4 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал	20	
7		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-31,5, жиры-32,2, углеводы-134,89, калорийность-952,13			904	
Итого за день: белки-54,38, жиры-55,52, углеводы-230,83, калорийность-1632,9			1473	

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Директор школы №
Старший повар