

| № п/п                     | № рецепта | Наименование                                                                                                                            | Выход, гр.  | Цена, руб.   |
|---------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|
| <b>Завтрак (нач. кл.)</b> |           |                                                                                                                                         |             |              |
|                           |           |                                                                                                                                         |             | <b>70-18</b> |
| 1                         | 45        | Салат из свежей капусты с зеленым горошком<br>пищевая ценность: белки - 1,08 г, жиры - 3 г, углеводы - 14,2 г, калорийность - 86,4 ккал | 60          |              |
| 2                         | 291       | Плов из птицы<br>пищевая ценность: белки - 13,5 г, жиры - 16,6 г, углеводы - 29,35 г, калорийность - 294 ккал                           | 90/150      |              |
| 3                         | 376       | Чай с сахаром<br>пищевая ценность: белки - 2,24 г, жиры - 0,06 г, углеводы - 21 г, калорийность - 115 ккал                              | 200         |              |
| 4                         |           | Хлеб пшеничный<br>пищевая ценность: белки - 1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал                          | 20          |              |
| 5                         |           | Хлеб ржаной<br>пищевая ценность: белки - 1,12 г, жиры - 0,22 г, углеводы - 9,88 г, калорийность - 45,98 ккал                            | 20          |              |
|                           |           | <b>Итого за завтрак: белки-19,52, жиры-20,08, углеводы-84,09, калорийность-588,14</b>                                                   | <b>544</b>  |              |
| <b>Обед (нач. кл.)</b>    |           |                                                                                                                                         |             |              |
|                           |           |                                                                                                                                         |             | <b>86-74</b> |
| 1                         | 71        | Икра домашняя (порционно)<br>пищевая ценность: белки - 1,02 г, жиры - 2,76 г, углеводы - 5,46 г, калорийность - 93 ккал                 | 60          |              |
| 2                         | 103       | Суп картофельный с вермишелью<br>пищевая ценность: белки - 7,06 г, жиры - 4,9 г, углеводы - 19,08 г, калорийность - 131 ккал            | 200         |              |
| 3                         | 294       | Биточки из птицы с маслом сливочным<br>пищевая ценность: белки - 13,2 г, жиры - 15,8 г, углеводы - 13,58 г, калорийность - 220 ккал     | 90/2        |              |
| 4                         | 143       | Рагу овощное<br>пищевая ценность: белки - 3,11 г, жиры - 4,01 г, углеводы - 33 г, калорийность - 175,6 ккал                             | 150         |              |
| 5                         | 948       | Кисель витаминизированный<br>пищевая ценность: белки - 0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 87,7 ккал                 | 200         |              |
| 6                         |           | Хлеб пшеничный<br>пищевая ценность: белки - 1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал                          | 20          |              |
| 7                         |           | Хлеб ржаной<br>пищевая ценность: белки - 1,68 г, жиры - 0,33 г, углеводы - 14,82 г, калорийность - 68,97 ккал                           | 30          |              |
|                           |           | <b>Итого за обед: белки-27,72, жиры-28, углеводы-117,42, калорийность-823,03</b>                                                        | <b>746</b>  |              |
| <b>Полдник (нач. кл.)</b> |           |                                                                                                                                         |             |              |
|                           |           |                                                                                                                                         |             | <b>22-00</b> |
| 1                         | 428       | Сдоба Выборгская<br>пищевая ценность: белки - 2,4 г, жиры - 5,8 г, углеводы - 16 г, калорийность - 168 ккал                             | 100         |              |
| 2                         | 378       | Чай с молоком с сахаром<br>пищевая ценность: белки - 5,14 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 18 г, калорийность - 70 ккал                      | 200         |              |
|                           |           | <b>Итого за полдник: белки-7,54 жиры-8,3, углеводы-34, калорийность-238</b>                                                             | <b>300</b>  |              |
|                           |           | <b>Итого за день: белки-54,78, жиры-56,38, углеводы-235,51, калорийность-1649,2</b>                                                     | <b>1590</b> |              |
| <b>Завтрак (ст. кл.)</b>  |           |                                                                                                                                         |             |              |
|                           |           |                                                                                                                                         |             | <b>71-27</b> |
| 1                         | 45        | Салат из свежей капусты с зеленым горошком<br>пищевая ценность: белки - 1,8 г, жиры - 5 г, углеводы - 10,3 г, калорийность - 118 ккал   | 100         |              |
| 2                         | 291       | Плов из птицы<br>пищевая ценность: белки - 18,2 г, жиры - 17,6 г, углеводы - 35 г, калорийность - 350,4 ккал                            | 100/180     |              |
| 3                         | 376       | Чай с сахаром<br>пищевая ценность: белки - 0,14 г, жиры - 0,06 г, углеводы - 31 г, калорийность - 119 ккал                              | 200         |              |
| 4                         |           | Хлеб пшеничный<br>пищевая ценность: белки - 1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал                          | 20          |              |
| 5                         |           | Хлеб ржаной<br>пищевая ценность: белки - 1,12 г, жиры - 0,22 г, углеводы - 9,88 г, калорийность - 45,98 ккал                            | 20          |              |
|                           |           | <b>Итого за завтрак: белки-22,84 жиры-23,08, углеводы-95,84, калорийность-680,14</b>                                                    | <b>624</b>  |              |
| <b>Обед (ст. кл.)</b>     |           |                                                                                                                                         |             |              |
|                           |           |                                                                                                                                         |             | <b>93-72</b> |
| 1                         | 71        | Икра домашняя (порционно)<br>пищевая ценность: белки - 1,07 г, жиры - 3,47 г, углеводы - 5,8 г, калорийность - 105 ккал                 | 100         |              |
| 2                         | 103       | Суп картофельный с вермишелью<br>пищевая ценность: белки - 5,08 г, жиры - 5,35 г, углеводы - 19,8 г, калорийность - 163,75 ккал         | 250         |              |
| 3                         | 294       | Биточки из птицы с маслом сливочным<br>пищевая ценность: белки - 14,7 г, жиры - 18,4 г, углеводы - 38,2 г, калорийность - 254 ккал      | 100/3       |              |
| 4                         | 143       | Рагу овощное<br>пищевая ценность: белки - 7,4 г, жиры - 4,81 г, углеводы - 24,12 г, калорийность - 154,62 ккал                          | 180         |              |
| 5                         | 948       | Кисель витаминизированный<br>пищевая ценность: белки - 0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 160 ккал                  | 200         |              |
| 6                         |           | Хлеб пшеничный<br>пищевая ценность: белки - 1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал                          | 20          |              |
| 7                         |           | Хлеб ржаной<br>пищевая ценность: белки - 1,68 г, жиры - 0,33 г, углеводы - 14,82 г, калорийность - 68,97 ккал                           | 30          |              |
|                           |           | <b>Итого за обед: белки-31,58, жиры-32,56, углеводы-134,22, калорийность-953,1</b>                                                      | <b>874</b>  |              |
|                           |           | <b>Итого за день: белки-54,42, жиры-55,64, углеводы-230,06, калорийность-1633,2</b>                                                     | <b>1498</b> |              |

Директор ООО «Феникс Групп»  
Калькулятор

Директор школы №  
Старший повар