

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Завтрак (нач. кл.)				
				70-18
1	67	Винегрет овощной пищевая ценность: белки -1,08 г, жиры - 3 г, углеводы - 14,2 г, калорийность - 86,4ккал	60	
2	233	Рыба, запеченная с яйцом пищевая ценность: белки -12,5 г, жиры - 8,2 г, углеводы - 10,5 г, калорийность - 129 ккал	90	
3	309	Спагетти отварные пищевая ценность: белки -1 г, жиры - 8,5 г, углеводы - 19,3 г, калорийность - 165 ккал	150	
4	376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -2,24 г, жиры - 0,06 г, углеводы - 21 г, калорийность - 115 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-19,52, жиры-20,18, углеводы-84,54, калорийность-588,14	544	
Обед (нач. кл.)				
				86-74
1	39	Салат картофельный с морковью и консервированной кукурузой пищевая ценность: белки -1,02 г, жиры - 2,76 г, углеводы - 5,46 г, калорийность - 93 ккал	60	
2	103	Суп картофельный с вермишелью пищевая ценность: белки -7,06 г, жиры - 4,9 г, углеводы - 19,08 г, калорийность - 131 ккал	200	
3	295	Биточки из птицы с маслом сливочным пищевая ценность: белки -13,2 г, жиры - 15,8 г, углеводы - 13,58 г, калорийность - 220 ккал	90/2	
4	143	Рагу овощное пищевая ценность: белки -3,11 г, жиры - 4,01 г, углеводы - 33 г, калорийность - 175,6 ккал	150	
5	350	Кисель витаминизированный пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 87,7 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-27,72, жиры-28, углеводы-117,42, калорийность-823,03	746	
Полдник (нач. кл.)				
				22-00
1	424	Сдоба Выборгская пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры - 5,8 г, углеводы - 16 г, калорийность - 168 ккал	100	
2	378	Чай с молоком с сахаром пищевая ценность: белки -5,14 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 18 г, калорийность - 70 ккал	200	
		Итого за полдник: белки-7,54 жиры-8,3, углеводы-34, калорийность-238	300	
		Итого за день: белки-54,78, жиры-56,48, углеводы-235,96, калорийность-1649,2	1590	
Завтрак (ст. кл.)				
				71-27
1	67	Винегрет овощной пищевая ценность: белки -1,8 г, жиры - 5 г, углеводы - 10,3 г, калорийность - 118ккал	100	
2	233	Рыба, запеченная с яйцом пищевая ценность: белки -14,5 г, жиры - 8,6 г, углеводы -13,5 г, калорийность - 149 ккал	100	
3	309	Спагетти отварные пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры - 9,1 г, углеводы - 21,6 г, калорийность - 202 ккал	180	
4	376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,14 г, жиры - 0,06 г, углеводы - 31 г, калорийность - 119 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-22,84 жиры-23,18, углеводы-95,84, калорийность-680,74	624	
Обед (ст. кл.)				
				93-72
1	39	Салат картофельный с морковью и консервированной кукурузой пищевая ценность: белки -1,07 г, жиры - 3,47 г, углеводы - 5,8 г, калорийность - 105 ккал	100	
2	103	Суп картофельный с вермишелью пищевая ценность: белки -5,08 г, жиры - 5,35 г, углеводы - 19,8 г, калорийность - 163,75 ккал	250	
3	295	Биточки из птицы с маслом сливочным пищевая ценность: белки -14,7 г, жиры - 18,4 г, углеводы - 38,2 г, калорийность - 254 ккал	100/3	
4	143	Рагу овощное пищевая ценность: белки -7,4 г, жиры - 4,81 г, углеводы - 24,12 г, калорийность - 154,62 ккал	180	
5	350	Кисель витаминизированный пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 160 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-31,58, жиры-32,56, углеводы-134,22, калорийность-953,1	874	
		Итого за день: белки-54,42, жиры-55,64, углеводы-230,16, калорийность-1633,8	1498	

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Директор школы №
Старший повар