

№ п/п	№ рецеп	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
ИНН/КПП 1326203167/1326010001		Завтрак (нач. кл.)		70-18
		Бутерброд с маслом сливочным	10/30	
		пищевая ценность: белки -1,02 г, жиры - 2,76 г, углеводы - 7,49 г, калорийность - 116 ккал		
2	173	Каша молочная пшениная с маслом сливочным	200/5	
		пищевая ценность: белки -12,7 г, жиры - 4,2 г, углеводы - 15,8 г, калорийность - 180 ккал		
3	388	Напиток из шиповника	200	
		пищевая ценность: белки -1,04 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 34 г, калорийность - 115 ккал		
4		Хлеб пшеничный	20	
		пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал		
5		Хлеб ржаной	20	
		пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры - 0,22 г, углеводы - 9,88 г, калорийность - 45,98 ккал		
6		Батончик Чио-рио	30	
		пищевая ценность: белки -2,1 г, жиры - 12,5 г, углеводы - 7,2 г, калорийность - 85 ккал		
		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	60	
		пищевая ценность: белки -0,84 г, жиры - 1,56 г, углеводы - 5,16 г, калорийность - 125 ккал		
2	102	Суп картофельный с горохом	200	
		пищевая ценность: белки -4,06 г, жиры - 4,28 г, углеводы - 19,08 г, калорийность - 185 ккал		
3	290	Птица тушеная в соусе	90/30	
		пищевая ценность: белки -13,2 г, жиры - 12,6 г, углеводы - 28,9 г, калорийность - 268 ккал		
4	143	Рагу овощное	150	
		пищевая ценность: белки -6,7 г, жиры - 10,6 г, углеводы - 29,1 г, калорийность - 195 ккал		
5	376	Чай с сахаром	200	
		пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15,5 г, калорийность - 60,4 ккал		
6		Хлеб пшеничный	20	
		пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал		
7		Хлеб ржаной	30	
		пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры - 0,33 г, углеводы - 14,82 г, калорийность - 68,97 ккал		
		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	75	
		пищевая ценность: белки -1,9 г, жиры - 5,32 г, углеводы - 22 г, калорийность - 138 ккал		
2	378	Чай с молоком с сахаром	200	
		пищевая ценность: белки -5,2 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 13,2 г, калорийность - 95 ккал		
		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	10/30	
		пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры - 3,84 г, углеводы - 7,5 г, калорийность - 122 ккал		
2	173	Каша молочная пшениная с маслом сливочным	250/5	
		пищевая ценность: белки -15,5 г, жиры - 4,3 г, углеводы - 16 г, калорийность - 230 ккал		
3	388	Напиток из шиповника	200	
		пищевая ценность: белки -1,04 г, жиры - 0 г, углеводы - 34 г, калорийность - 110 ккал		
4		Хлеб пшеничный	20	
		пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал		
5		Хлеб ржаной	20	
		пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры - 0,22 г, углеводы - 9,88 г, калорийность - 45,98 ккал		
6		Батончик Чио-рио	30	
		пищевая ценность: белки -2,52 г, жиры - 14,76 г, углеводы - 18,9 г, калорийность - 126 ккал		
		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	100	
		пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры - 2,6 г, углеводы - 8,6 г, калорийность - 63 ккал		
2	102	Суп картофельный с горохом	250	
		пищевая ценность: белки -5,5 г, жиры - 5,35 г, углеводы - 23,85 г, калорийность - 163 ккал		
3	290	Птица, тушеная в соусе	100/50	
		пищевая ценность: белки -13,2 г, жиры - 11 г, углеводы - 20,8 г, калорийность - 309 ккал		
4	143	Рагу овощное	180	
		пищевая ценность: белки -8,04 г, жиры - 12,72 г, углеводы - 42,16 г, калорийность - 241 ккал		
5	376	Чай с сахаром	200	
		пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 60,4 ккал		
6		Хлеб пшеничный	20	
		пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал		
7		Хлеб ржаной	30	
		пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры - 0,33 г, углеводы - 14,82 г, калорийность - 68,97 ккал		
		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	