

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Завтрак (нач. кл.)				
				70-18
		Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры - 3,69 г, углеводы - 6,9 г, калорийность - 156 ккал	20/30	
		Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -15,4 г, жиры - 13,5 г, углеводы - 42,5 г, калорийность - 235 ккал	200/20	
3	379	Кофейный напиток с молоком пищевая ценность: белки -2,25 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 15,3 г, калорийность - 105 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	
		Итого за завтрак: белки-19,55, жиры-20,11, углеводы-84,24, калорийность-588,74	510	
Обед (нач. кл.)				
				86-74
1	71	Огурец консервированный (порционно) пищевая ценность: белки -1,08 г, жиры - 3 г, углеводы - 13,8 г, калорийность - 86,4 ккал	60	
2	82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -1,6 г, жиры - 5,3 г, углеводы - 28 г, калорийность - 155 ккал	200/10	
3	234	Биточки рыбные с маслом сливочным пищевая ценность: белки -18,3 г, жиры - 10,06 г, углеводы - 20,13 г, калорийность - 204 ккал	90/2	
4	312	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -3,1 г, жиры - 9,2 г, углеводы - 15,8 г, калорийность - 172 ккал	150	
5	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 90,4 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-27,44, жиры-28,09, углеводы-117,21, калорийность-823,53	746	
Полдник (нач. кл.)				
				22-00
1	424	Булочка Домашняя пищевая ценность: белки -4,4 г, жиры - 5,5 г, углеводы - 26 г, калорийность - 125 ккал	100	
2	386	Ряженка 2,5% пищевая ценность: белки -2,7 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 7,6 г, калорийность - 139 ккал	200	
		Итого за полдник: белки-7,1, жиры-8, углеводы-33,6, калорийность-235	300	
		Итого за день: белки-54,09, жиры-56,2, углеводы-235,05, калорийность-1647,3	1556	
Завтрак (ст. кл.)				
				71-27
1	2	Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 28,1 г, калорийность - 161 ккал	20/30	
2	223	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -16,2 г, жиры - 17,6 г, углеводы - 26,4 г, калорийность - 313 ккал	250/20	
3	379	Кофейный напиток с молоком пищевая ценность: белки -2,7 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 114 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	
		Итого за завтрак: белки-22,8, жиры-23,02, углеводы-95,86, калорийность-680,74	560	
Обед (ст. кл.)				
				93-72
1	71	Огурец консервированный (порционно) пищевая ценность: белки -1,8 г, жиры - 5 г, углеводы - 20 г, калорийность - 63 ккал	100	
2	82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки - 2,5 г, жиры - 4,5 г, углеводы - 15,2 г, калорийность - 136,5 ккал	250/10	
3	234	Биточки рыбные с маслом сливочным пищевая ценность: белки -19,4 г, жиры - 15 г, углеводы - 30,6 г, калорийность - 259 ккал	100/3	
4	312	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -4,52 г, жиры - 7,23 г, углеводы - 29,6 г, калорийность - 246,5 ккал	180	
5	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 132 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-32,26, углеводы-134,88, калорийность-952,73	882	
		Итого за день: белки-54,38, жиры-55,28, углеводы-230,74, калорийность-1633,47	1442	