

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Завтрак (нач. кл.)				
1	2	Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры – 3,6 г, углеводы – 4,62 г, калорийность – 127 ккал	20/30	70-18
2	175	Каша молочная «Дружба» с маслом пищевая ценность: белки -2,3 г, жиры – 11,2 г, углеводы – 14,5 г, калорийность – 211 ккал	200/5	
3	382	Какао с молоком пищевая ценность: белки -12,1 г, жиры – 4,8 г, углеводы – 28,5 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		Фрукт свежий яблоко (поштучно) пищевая ценность: белки - 1,5 г, жиры – 0 г, углеводы – 16,9 г, калорийность – 48 ккал	1шт	
Итого за завтрак: белки-19,8, жиры-20,02, углеводы-84,06, калорийность-588,74			625	
Обед (нач. кл.)				
1	24	Салат из свежих помидоров и огурцов пищевая ценность: белки -1,02 г, жиры – 2,76 г, углеводы – 5,46 г, калорийность – 102 ккал	60	86-74
2	88	Щи из свежей капусты со сметаной пищевая ценность: белки -1,28 г, жиры – 7,5 г, углеводы – 56 г, калорийность – 195 ккал	200/10	
3	392	Пельмени отварные с маслом пищевая ценность: белки -20,7 г, жиры – 16,85 г, углеводы – 4,55 г, калорийность – 285 ккал	170/2	
4	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 102 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -2,37 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 14,49 г, калорийность – 70,14 ккал	30	
6		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры – 0,33 г, углеводы – 14,82 г, калорийность – 68,97 ккал	30	
7		Аскорбиновая кислота пищевая ценность: витамины – 0,035 мг	0,035	
Итого за обед: белки-27,12, жиры-27,74, углеводы-117,14, калорийность-823,11			702	
Полдник (нач. кл.)				
1	406	Пирожок с капустой пищевая ценность: белки -2,1 г, жиры – 7,8 г, углеводы – 15,4 г, калорийность – 125 ккал	75	22-00
2	389	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 11,8 г, калорийность – 98 ккал	200	
3		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 6,3 г, калорийность – 31,5 ккал	25	
Итого за полдник: белки-3,37, жиры-8, углеводы-33,5, калорийность-254,5			300	
Итого за день: белки-60,29, жиры-65,76, углеводы-234,7, калорийность-1666,35			1627	
Завтрак (ст. кл.)				
1	2	Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры – 4,6 г, углеводы – 10,3 г, калорийность – 156 ккал	20/30	71-27
2	175	Каша молочная «Дружба» с маслом пищевая ценность: белки -12 г, жиры – 12,4 г, углеводы – 15,9 г, калорийность – 216 ккал	200/5	
3	382	Какао с молоком пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 15 г, калорийность – 118 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		Фрукт свежий яблоко (поштучно) пищевая ценность: белки - 6,3 г, жиры – 5,76 г, углеводы – 35,2 г, калорийность – 98 ккал	1шт	
Итого за завтрак: белки-22,5, жиры-23,18, углеводы-95,94, калорийность-680,74			625	
Обед (ст. кл.)				
1	24	Салат из свежих помидоров и огурцов пищевая ценность: белки -1,8 г, жиры – 6 г, углеводы – 10,6 г, калорийность – 104 ккал	100	93-72
2	88	Щи из свежей капусты со сметаной пищевая ценность: белки -2,1 г, жиры – 5 г, углеводы – 11,3 г, калорийность – 195 ккал	250/10	
3	392	Пельмени отварные с маслом пищевая ценность: белки -24,33 г, жиры – 20,67 г, углеводы – 66,7 г, калорийность – 428 ккал	190/3	
4	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 110 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 -1,68 г, жиры – 0,33 г, углеводы – 14,82 г, калорийность – 68,97 ккал	30	
7		Аскорбиновая кислота пищевая ценность: витамины – 0,035 мг	0,035	
Итого за обед: белки-31,56, жиры-32,2, углеводы-134,9, калорийность-952,73			803	
Итого за день: белки-54,06, жиры-55,38, углеводы-230,84, калорийность-1633,5			1428	