

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Завтрак (нач. кл.)				70-18
1	49	Салат из свежей капусты пищевая ценность: белки -1,1 г, жиры - 1,4 г, углеводы - 1,2 г, калорийность - 87 ккал	60	
2	268	Шницель мясной с соусом пищевая ценность: белки -15,12 г, жиры - 2,9 г, углеводы - 1,9 г, калорийность - 185 ккал	90/30	
3	202	Рожки отварные пищевая ценность: белки -0,9 г, жиры - 12,6 г, углеводы - 41,5 г, калорийность - 232 ккал	150	
4	375/376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 21 г, калорийность - 80 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 19,3, жиры-20, углеводы-83,94, калорийность-589,74			574	
Обед (нач. кл.)				86-74
1	62	Салат из моркови с сахаром пищевая ценность: белки -0,84 г, жиры - 2,9 г, углеводы - 5,1 г, калорийность - 51 ккал	60	
2	102	Суп картофельный с горохом пищевая ценность: белки -5,6 г, жиры - 6,38 г, углеводы - 16,74 г, калорийность - 179 ккал	200	
3	251	Поджарка из мяса пищевая ценность: белки -10,96 г, жиры - 12,6 г, углеводы - 18,27 г, калорийность - 235 ккал	90	
4	171	Каша гречневая пищевая ценность: белки -6,7 г, жиры - 5,6 г, углеводы - 31,3 г, калорийность - 155 ккал	150	
5	345	Компот из свежих ягод пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 87,6 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-27,43, жиры-28,01, углеводы-117,71, калорийность-823,33			744	
Полдник (нач. кл.)				22-00
1	429	Штоли с изюмом пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры - 5,5 г, углеводы - 17,9 г, калорийность - 138 ккал	75	
2	386	Ряженка 2,5% пищевая ценность: белки -1,3 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 15,5 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-7,2, жиры-8,2, углеводы-33,4, калорийность-236			300	
Итого за день: белки-53,93, жиры-56,21, углеводы-235,05, калорийность-1649,1			1618	
Завтрак (ст. кл.)				71-27
1	49	Салат из свежей капусты пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры - 1,6 г, углеводы - 10,3 г, калорийность - 65 ккал	100	
2	268	Шницель мясной с соусом пищевая ценность: белки -12 г, жиры - 13,1 г, углеводы - 21 г, калорийность - 219 ккал	100/50	
3	202	Рожки отварные пищевая ценность: белки -4,52 г, жиры - 7,23 г, углеводы - 27,5 г, калорийность - 221,4 ккал	180	
4	375/376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры - 0,68 г, углеводы - 28,2 г, калорийность - 82 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-22,8, жиры-23,03, углеводы-96,24, калорийность-680,14			650	
Обед (ст. кл.)				93-72
1	62	Салат из моркови с сахаром пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры - 3,65 г, углеводы - 10,05 г, калорийность - 104 ккал	100	
2	102	Суп картофельный с горохом пищевая ценность: белки -2,49 г, жиры - 2,83 г, углеводы - 17,93 г, калорийность - 119 ккал	250	
3	251	Поджарка из мяса пищевая ценность: белки -16,3 г, жиры - 12,5 г, углеводы - 7,6 г, калорийность - 215 ккал	100	
4	171	Каша гречневая пищевая ценность: белки -8,04 г, жиры - 12,72 г, углеводы - 53 г, калорийность - 307 ккал	180	
5	345	Компот из свежих ягод пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 92 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-31,56, жиры-32,23, углеводы-134,88, калорийность-952,73			874	
Итого за день: белки-54,36, жиры-55,26, углеводы-231,12, калорийность-1632,9			1524	