

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр	Цена, руб
Завтрак (нач. кл.)				
		Итого за завтрак: белки-19,3, жиры-20,02, углеводы-83,87, калорийность-588,42	500	70-18
Обед (нач. кл.)				
1	24	Салат из отварной свеклы пищевая ценность: белки -0,72 г, жиры - 3,9 г, углеводы - 9,84 г, калорийность - 94 ккал	60	
2	82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -1,46 г, жиры - 4,4 г, углеводы - 22,6 г, калорийность - 178 ккал	200/10	
3	268	Биточки мясные с соусом пищевая ценность: белки -11,6 г, жиры - 10,2 г, углеводы - 25,6 г, калорийность - 225 ккал	90/30	
4	197	Гороховое пюре пищевая ценность: белки -10 г, жиры - 9г, углеводы - 20 г, калорийность - 150 ккал	150	
5	388	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 60,4 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-27,14, жиры-28,03, углеводы-117,52, калорийность-823,13	754	
Полдник (нач. кл.)				
1	415	Крендель сахарный пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры - 5,6 г, углеводы - 26,4 г, калорийность - 136 ккал	100	22-00
2	389	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0,69 г, жиры - 2,7 г, углеводы - 7,6 г, калорийность - 98 ккал	200	
		Итого за полдник: белки-6,59, жиры-8,3, углеводы-34, калорийность-234	300	
		Итого за день: белки-53,03, жиры-56,35, углеводы-235,39, калорийность-1645,6	1554	
Завтрак (ст. кл.)				
1	3	Бутерброд с сыром твердым пищевая ценность: белки -3,85 г, жиры - 8 г, углеводы - 18 г, калорийность - 160 ккал	15/30	71-27
2	173	Каша молочная пшенная с маслом сливочным пищевая ценность: белки -11,57 г, жиры - 12,1 г, углеводы - 23 г, калорийность - 305 ккал	250/5	
3	378	Чай с молоком с сахаром пищевая ценность: белки -4,68 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 35,26 г, калорийность - 123 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	30	
		Итого за завтрак: белки-22,8, жиры-23,02, углеводы-95,8, калорийность-680,74	550	
Обед (ст. кл.)				
1	24	Салат из отварной свеклы пищевая ценность: белки -1,8 г, жиры - 5 г, углеводы - 21 г, калорийность - 120 ккал	100	93-72
2	82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -6 г, жиры - 6,5 г, углеводы - 28 г, калорийность - 155 ккал	250/10	
3	268	Биточки мясные с соусом пищевая ценность: белки - 11,6 г, жиры - 10,2 г, углеводы - 25,6 г, калорийность - 282 ккал	100/50	
4	197	Гороховое пюре пищевая ценность: белки -10 г, жиры - 10 г, углеводы - 20 г, калорийность - 190 ккал	180	
5	388	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 90 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-32,76, жиры-32,23, углеводы-134,08, калорийность-952,73	884	
		Итого за день: белки-55,56, жиры-55,25, углеводы-229,88, калорийность-1633,5	1434	



[Handwritten signature]