

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Завтрак (нач. кл.)				
				70-18
1	45	Салат из свежей капусты с зеленым горошком пищевая ценность: белки -1,08 г, жиры – 3 г, углеводы – 14,2 г, калорийность – 86,4ккал	60	
2	291	Плов из птицы пищевая ценность: белки -13,5 г, жиры – 16,6 г, углеводы – 29,35 г, калорийность – 294 ккал	90/150	
3	376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -2,24 г, жиры – 0,06 г, углеводы – 21 г, калорийность – 115 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-19,52, жиры-20,08, углеводы-84,09, калорийность-588,14	544	
Обед (нач. кл.)				
				86-74
1	71	Помидор свежий (порционнно) пищевая ценность: белки -1,02 г, жиры – 2,76 г, углеводы – 5,46 г, калорийность – 93 ккал	60	
2	103	Суп картофельный с вермишелью пищевая ценность: белки -7,06 г, жиры – 4,9 г, углеводы – 19,08 г, калорийность – 131 ккал	200	
3	294	Биточки из птицы с маслом сливочным пищевая ценность: белки -13,2 г, жиры – 15,8 г, углеводы – 13,58 г, калорийность – 220 ккал	90/2	
4	143	Рагу овощное пищевая ценность: белки -3,11 г, жиры – 4,01 г, углеводы – 33 г, калорийность – 175,6 ккал	150	
5	948	Кисель витаминизированный пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0, г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 87,7 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-27,72, жиры-28, углеводы-117,42, калорийность-823,03	746	
Полдник (нач. кл.)				
				22-00
1	428	Сдоба Выборгская пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры – 5,8 г, углеводы – 16 г, калорийность – 168 ккал	100	
2	378	Чай с молоком с сахаром пищевая ценность: белки -5,14 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 18 г, калорийность – 70 ккал	200	
		Итого за полдник: белки-7,54 жиры-8,3, углеводы-34, калорийность-238	300	
		Итого за день: белки-54,78, жиры-56,38, углеводы-235,51, калорийность-1649,2	1590	
Завтрак (ст. кл.)				
				71-27
1	45	Салат из свежей капусты с зеленым горошком пищевая ценность: белки -1,8 г, жиры – 5 г, углеводы – 10,3 г, калорийность – 118ккал	100	
2	291	Плов из птицы пищевая ценность: белки -18,2 г, жиры – 17,6 г, углеводы – 35 г, калорийность – 350,4 ккал	100/180	
3	376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,14 г, жиры – 0,06 г, углеводы – 31 г, калорийность – 119 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-22,84 жиры-23,08, углеводы-95,84, калорийность-680,14	624	
Обед (ст. кл.)				
				93-72
1	71	Помидор свежий (порционнно) пищевая ценность: белки -1,07 г, жиры – 3,47 г, углеводы – 5,8 г, калорийность – 105 ккал	100	
2	103	Суп картофельный с вермишелью пищевая ценность: белки -5,08 г, жиры – 5,35 г, углеводы – 19,8 г, калорийность – 163,75 ккал	250	
3	294	Биточки из птицы с маслом сливочным пищевая ценность: белки -14,7 г, жиры – 18,4 г, углеводы – 38,2 г, калорийность – 254 ккал	100/3	
4	143	Рагу овощное пищевая ценность: белки -7,4 г, жиры – 4,81 г, углеводы – 24,12 г, калорийность – 154,62 ккал	180	
5	948	Кисель витаминизированный пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 160 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-32,56, углеводы-134,22, калорийность-953,1	874	
		Итого за день: белки-54,42, жиры-55,64, углеводы-230,06, калорийность-1633,2	1498	

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Директор школы №
Старший повар