

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Завтрак (нач. кл.)				
		Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры -2,6 г, углеводы -1,2 г, калорийность -107 ккал	10/30	70-18
2	209	Яйцо вареное пищевая ценность: белки -5,64 г, жиры -4,7 г, углеводы -3,3 г, калорийность -80 ккал	40	
3	202/309	Спагетти, запеченные с сыром пищевая ценность: белки -8,3 г, жиры -12,3 г, углеводы -32,32 г, калорийность -171 ккал	160/10	
4	383	Какао со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -1 г, жиры -0 г, углеводы -22,5 г, калорийность -115 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,585 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	
		Итого за завтрак: белки-19,4, жиры-20,13, углеводы-83,8, калорийность-588,73	500	
Обед (нач. кл.)				
				86-74
1	45	Салат из свежей капусты с зеленым горошком пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры -3,6 г, углеводы -9,12 г, калорийность -73,8 ккал	60	
2	96	Рассольник Ленинградский со сметаной пищевая ценность: белки -6,3 г, жиры -3,94 г, углеводы -22,3 г, калорийность -177 ккал	200/10	
3	290	Гуляш из птицы пищевая ценность: белки -12,96 г, жиры -13,6 г, углеводы -20,3 г, калорийность -250 ккал	90/30	
4	304	Рис отварной пищевая ценность: белки -3,8 г, жиры -6,4 г, углеводы -24,5 г, калорийность -142 ккал	150	
5	389	Сок фруктовый 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 -1,12 г, жиры -0,22 г, углеводы -9,88 г, калорийность -45,98 ккал	20	
		Итого за обед: белки-27,03, жиры-27,96, углеводы-117,58, калорийность-823,14	784	
Полдник (нач. кл.)				
				22-00
1		Печенье пищевая ценность: белки -6,5 г, жиры -8,1 г, углеводы -20 г, калорийность -175 ккал	100	
2	375/376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры -0 г, углеводы -15 г, калорийность -60,4 ккал	200	
		Итого за полдник: белки-6,6 жиры-8,1, углеводы-35, калорийность-235,4	300	
		Итого за день: белки-53,03, жиры-56,19, углеводы-236,38, калорийность-1647,3	1584	
Завтрак (ст. кл.)				
				71-27
1	1	Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры -4,6 г, углеводы -10,5 г, калорийность -122 ккал	10/30	
2	209	Яйцо вареное пищевая ценность: белки -7,52 г, жиры -6,1 г, углеводы -0,8 г, калорийность -76 ккал	40	
3	202/309	Спагетти, запеченные с сыром пищевая ценность: белки -10,2 г, жиры -9,45 г, углеводы -42 г, калорийность -275,4 ккал	200/10	
4	383	Какао со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -1 г, жиры -2,5 г, углеводы -23,2 г, калорийность -114 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры -0,2 г, углеводы -9,66 г, калорийность -46,76 ккал	30	
		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,22 г, жиры -0,22 г, углеводы -9,88 г, калорийность -45,98 ккал	30	
		Итого за завтрак: белки-22,82, жиры-23,07, углеводы-96,04, калорийность-680,14	550	
Обед (ст. кл.)				
				93-72
1	45	Салат из свежей капусты с зеленым горошком пищевая ценность: белки -1,6 г, жиры -6,1 г, углеводы -16,5 г, калорийность -113 ккал	100	
2	96	Рассольник Ленинградский со сметаной пищевая ценность: белки -1,9 г, жиры -2,43 г, углеводы -11,5 г, калорийность -112 ккал	250/10	
3	290	Гуляш из птицы пищевая ценность: белки -20,2 г, жиры -16,2 г, углеводы -14,6 г, калорийность -242 ккал	100/50	
4	304	Рис отварной пищевая ценность: белки -4,52 г, жиры -7 г, углеводы -46 г, калорийность -282 ккал	180	
5	389	Сок фруктовый 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-31,55, жиры-32,26, углеводы-134,9, калорийность-952,33	914	
		Итого за день: белки-54,37, жиры-55,33, углеводы-230,94, калорийность-1632,5	1464	