

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
<b>Завтрак (нач. кл.)</b>				
				<b>70-18</b>
	145	Салат из свежей капусты с зеленым горошком пищевая ценность: белки - 1,08 г, жиры - 3 г, углеводы - 14,2 г, калорийность - 86,4 ккал	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	
		<b>Итого за завтрак: белки-19,52, жиры-20,08, углеводы-84,09, калорийность-588,14</b>	544	
<b>Обед (нач. кл.)</b>				
				<b>86-74</b>
1	71	Икра домашняя (порционно) 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	
		<b>Итого за обед: белки-27,72, жиры-28, углеводы-117,42, калорийность-823,03</b>	746	
				<b>22-00</b>
<b>Полдник (нач. кл.)</b>				
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	
		<b>Итого за полдник: белки-7,54 жиры-8,3, углеводы-34, калорийность-238</b>	300	
		<b>Итого за день: белки-54,78, жиры-56,38, углеводы-235,51, калорийность-1649,2</b>	1590	
<b>Завтрак (ст. кл.)</b>				
				<b>71-27</b>
1	45	Салат из свежей капусты с зеленым горошком пищевая ценность: белки - 1,8 г, жиры - 5 г, углеводы - 10,3 г, калорийность - 118 ккал	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	
		<b>Итого за завтрак: белки-22,84 жиры-23,08, углеводы-95,84, калорийность-680,14</b>	624	
<b>Обед (ст. кл.)</b>				
				<b>93-72</b>
1	71	Икра домашняя (порционно) 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	
		<b>Итого за обед: белки-31,58, жиры-32,56, углеводы-134,22, калорийность-953,1</b>	874	
		<b>Итого за день: белки-54,42, жиры-55,64, углеводы-230,06, калорийность-1633,2</b>	1498	



Директор ООО «Феникс Групп»  
Калькулятор

Директор школы № 37  
Старший повар