

| № п/п | № рецепта | Наименование | Выход, гр. | Цена, руб |
|--|-----------|---|------------|-----------|
| Общество с ограниченной ответственностью "Феникс Групп" ИНН/КПП 1326200100 Республика Мордовия, г. Саранск | | | | |
| 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 | |