

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
<b>Завтрак (нач. кл.)</b>				
		Салат из свежей капусты пищевая ценность: белки -2,6 г, жиры -4,6 г, углеводы -19,3 г, калорийность -99 ккал	60	
2	268	Котлета мясная с соусом пищевая ценность: белки -7,5 г, жиры -9,65 г, углеводы -18 г, калорийность -135 ккал	90/30	
3	302	Каша гречневая пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры -2,68 г, углеводы -19 г, калорийность -172 ккал	150	
4	376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры -2,68 г, углеводы -8,2 г, калорийность -90 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры -0,2 г, углеводы -9,66 г, калорийность -46,76 ккал	20	
6		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-19,96, жиры-20,03, углеводы-84,04, калорийность-588,74</b>	574	
<b>Обед (нач. кл.)</b>				
1	71	Винегрет овощной пищевая ценность: белки -0,84 г, жиры -1,8 г, углеводы -5,16 г, калорийность -123 ккал	60	
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -6,46 г, жиры -7,9 г, углеводы -25,2 г, калорийность -189 ккал	200/10	
3	291	Плов из птицы пищевая ценность: белки -17 г, жиры -17,8 г, углеводы -32,58 г, калорийность -276 ккал	90/150	
4	345	Компот из свежих ягод пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры -0 г, углеводы -29,74 г, калорийность -119,8 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 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	
		<b>Итого за обед: белки-27,76, жиры-28,03, углеводы-117,16, калорийность-823,53</b>	754	
<b>Полдник (нач. кл.)</b>				
1	223	Запеканка творожная со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -7,8 г, жиры -8,2 г, углеводы -24,7 г, калорийность -145 ккал	100/20	
2	389	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры -0 г, углеводы -9,7 г, калорийность -89 ккал	200	
		<b>Итого за полдник: белки-8, жиры-8,2, углеводы-34,4, калорийность-234</b>	320	
		<b>Итого за день: белки-55,72, жиры-56,26, углеводы-235,6, калорийность-1646,3</b>	1648	
<b>Завтрак (ст. кл.)</b>				
1	49	Салат из свежей капусты пищевая ценность: белки -2,6 г, жиры -4,6 г, углеводы -19,3 г, калорийность -119 ккал	100	
2	268	Котлета мясная с соусом пищевая ценность: белки -10,25 г, жиры -12,1 г, углеводы -22 г, калорийность -271 ккал	100/50	
3	302	Каша гречневая пищевая ценность: белки -3,67 г, жиры -3,4 г, углеводы -18,5 г, калорийность -138 ккал	180	
4	376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры -2,68 г, углеводы -16,8 г, калорийность -60 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры -0,2 г, углеводы -9,66 г, калорийность -46,76 ккал	20	
6		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-22,8 жиры-23,2, углеводы-96,14, калорийность-680,74</b>	804	
<b>Обед (ст. кл.)</b>				
1	71	Винегрет овощной пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры -4,6 г, углеводы -10,3 г, калорийность -123 ккал	100	
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -9,8 г, жиры -4,9 г, углеводы -27,9 г, калорийность -135 ккал	250/10	
3	291	Плов из птицы пищевая ценность: белки -16,9 г, жиры -22,2 г, углеводы -41,6 г, калорийность -459 ккал	100/180	
4	345	Компот из свежих ягод пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры -0 г, углеводы -29,74 г, калорийность -119,3 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 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	
		<b>Итого за обед: белки-31,56, жиры-32,23, углеводы-134,02, калорийность-952,03</b>	874	
		<b>Итого за день: белки-54,36, жиры-55,43, углеводы-230,16, калорийность-1632,8</b>	1678	



Директор ООО «Феникс Групп»  
Калькулятор

Директор школы №  
Старший повар