

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
		Завтрак (нач. кл.)		70-18
		Бутерброд с маслом сливочным	10/30	
		пищевая ценность: белки -1,02 г, жиры – 2,76 г, углеводы – 7,49 г, калорийность – 116 ккал		
2	174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	
		пищевая ценность: белки -12,7 г, жиры – 4,2 г, углеводы – 15,8 г, калорийность – 180 ккал		
3	388	Напиток из шиповника	200	
		пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 34 г, калорийность – 115 ккал		
4		Хлеб пшеничный	20	
		пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал		
5		Хлеб ржаной	20	
		пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры – 0,22 г, углеводы – 9,88 г, калорийность – 45,98 ккал		
6		Батончик Супер	40	
		пищевая ценность: белки -2,1 г, жиры – 12,5 г, углеводы – 7,2 г, калорийность – 85 ккал		
		Итого за завтрак: белки-19,56, жиры-20,18, углеводы-84,03, калорийность-588,74	515	
		Обед (нач. кл.)		86-74
1	62	Салат из моркови с сахаром	60	
		пищевая ценность: белки -0,84 г, жиры – 1,56 г, углеводы – 5,16 г, калорийность – 125 ккал		
2	102	Суп картофельный с горохом	200	
		пищевая ценность: белки -4,06 г, жиры – 4,28 г, углеводы – 19,08 г, калорийность – 185 ккал		
3	290	Птица тушеная в соусе	90/30	
		пищевая ценность: белки -13,2 г, жиры – 12,6 г, углеводы – 28,9 г, калорийность – 268 ккал		
4	143	Рагу овощное	150	
		пищевая ценность: белки -6,7 г, жиры – 10,6 г, углеводы – 29,1 г, калорийность – 195 ккал		
5	376	Чай с сахаром	200	
		пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 15,5 г, калорийность – 60,4 ккал		
6		Хлеб пшеничный	20	
		пищевая ценность: белки -41,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал		
7		Хлеб ржаной	30	
		пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры – 0,33 г, углеводы – 14,82 г, калорийность – 68,97 ккал		
		Итого за обед: белки-27,32, жиры-28,01, углеводы-117,06, калорийность-824,13	774	
		Полдник (нач. кл.)		22-00
1	415	Крендель сахарный	100	
		пищевая ценность: белки -1,9 г, жиры – 5,32 г, углеводы – 22 г, калорийность – 138 ккал		
2	378	Чай с молоком с сахаром	200	
		пищевая ценность: белки -5,2 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 13,2 г, калорийность – 95 ккал		
		Итого за полдник: белки-7,1, жиры-7,82, углеводы-35,2, калорийность-233	300	
		Итого за день: белки-53,98, жиры-56,01, углеводы-236,29, калорийность-1645,9	1589	
		Завтрак (ст. кл.)		71-27
1	1	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	
		пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры – 3,84 г, углеводы – 7,5 г, калорийность – 122 ккал		
2	174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/5	
		пищевая ценность: белки -15,5 г, жиры – 4,3 г, углеводы – 16 г, калорийность – 230 ккал		
3	388	Напиток из шиповника	200	
		пищевая ценность: белки -1,04 г, жиры – 0 г, углеводы – 34 г, калорийность – 110 ккал		
4		Хлеб пшеничный	20	
		пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал		
5		Хлеб ржаной	20	
		пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры – 0,22 г, углеводы – 9,88 г, калорийность – 45,98 ккал		
6		Батончик Супер	40	
		пищевая ценность: белки -2,52 г, жиры – 14,76 г, углеводы – 18,9 г, калорийность – 126 ккал		
		Итого за завтрак: белки-22,88, жиры-23,32, углеводы-95,94, калорийность-680,74	569	
		Обед (ст. кл.)		93-72
1	62	Салат из моркови с сахаром	100	
		пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры – 2,6 г, углеводы – 8,6 г, калорийность – 63 ккал		
2	102	Суп картофельный с горохом	250	
		пищевая ценность: белки -5,5 г, жиры – 5,35 г, углеводы – 23,85 г, калорийность – 163 ккал		
3	290	Птица, тушеная в соусе	100/50	
		пищевая ценность: белки -13,2 г, жиры – 11 г, углеводы – 20,8 г, калорийность – 309 ккал		
4	143	Рагу овощное	180	
		пищевая ценность: белки -8,04 г, жиры – 12,72 г, углеводы – 42,16 г, калорийность – 241 ккал		
5	376	Чай с сахаром	200	
		пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 15 г, калорийность – 60,4 ккал		
6		Хлеб пшеничный	20	
		пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал		
7		Хлеб ржаной	30	
		пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры – 0,33 г, углеводы – 14,82 г, калорийность – 68,97 ккал		
		Итого за обед: белки-31,5, жиры-32,2, углеводы-134,89, калорийность-952,13	904	
		Итого за день: белки-54,38, жиры-55,52, углеводы-230,83, калорийность-1632,9	1473	