

№ п/п	Жир	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Завтрак (нач. кл.)				
		Салат «Витаминный 2» (капуста, огурец, помидор свежие, зеленый горошек)	60	70-18
		пищевая ценность: белки -2,6 г, жиры – 4,6 г, углеводы – 19,3 г, калорийность – 99 ккал		
2	268	Котлета мясная с соусом	90/30	
		пищевая ценность: белки -7,5 г, жиры – 9,65 г, углеводы – 18 г, калорийность – 135 ккал		
3	302	Каша гречневая	150	
		пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры – 2,68 г, углеводы – 19 г, калорийность – 172 ккал		
4	376	Чай с сахаром	200	
		пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры – 2,68 г, углеводы – 8,2 г, калорийность – 90 ккал		
5		Хлеб пшеничный	20	
		пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал		
6		Хлеб ржаной	20	
		пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры – 0,22 г, углеводы – 9,88 г, калорийность – 45,98 ккал		
		Итого за завтрак: белки-19,96, жиры-20,03, углеводы-84,04, калорийность-588,74	574	
Обед (нач. кл.)				
				86-74
1	71	Винегрет овощной	60	
		пищевая ценность: белки -0,84 г, жиры – 1,8 г, углеводы – 5,16 г, калорийность – 123 ккал		
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	
		пищевая ценность: белки -6,46 г, жиры – 7,9 г, углеводы – 25,2 г, калорийность – 189 ккал		
3	291	Плов из птицы	90/150	
		пищевая ценность: белки -17 г, жиры – 17,8 г, углеводы – 32,58 г, калорийность – 276 ккал		
4	345	Компот из свежих ягод	200	
		пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры – 0 г, углеводы – 29,74 г, калорийность – 119,8 ккал		
5		Хлеб пшеничный	20	
		пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал		
6		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-27,76, жиры-28,03, углеводы-117,16, калорийность-823,53	754	
Полдник (нач. кл.)				
				22-00
1	223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	
		пищевая ценность: белки -7,8 г, жиры – 8,2 г, углеводы – 24,7 г, калорийность – 145 ккал		
2	389	Сок фруктовый	200	
		пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры – 0 г, углеводы – 9,7 г, калорийность – 89 ккал		
		Итого за полдник: белки-8, жиры-8,2, углеводы-34,4, калорийность-234	320	
		Итого за день: белки-55,72, жиры-56,26, углеводы-235,6, калорийность-1646,3	1648	
Завтрак (ст. кл.)				
				71-27
1	49	Салат «Витаминный 2» (капуста, огурец, помидор свежие, зеленый горошек)	100	
		пищевая ценность: белки -2,6 г, жиры – 4,6 г, углеводы – 19,3 г, калорийность – 119 ккал		
2	268	Котлета мясная с соусом	100/50	
		пищевая ценность: белки -10,25 г, жиры – 12,1 г, углеводы – 22 г, калорийность – 271 ккал		
3	302	Каша гречневая	180	
		пищевая ценность: белки -3,67 г, жиры – 3,4 г, углеводы – 18,5 г, калорийность – 138 ккал		
4	376	Чай с сахаром	200	
		пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры – 2,68 г, углеводы – 16,8 г, калорийность – 60 ккал		
5		Хлеб пшеничный	20	
		пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал		
6		Хлеб ржаной	20	
		пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры – 0,22 г, углеводы – 9,88 г, калорийность – 45,98 ккал		
		Итого за завтрак: белки-22,8 жиры-23,2, углеводы-96,14, калорийность-680,74	804	
Обед (ст. кл.)				
				93-72
1	71	Винегрет овощной	100	
		пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры – 4,6 г, углеводы – 10,3 г, калорийность – 123 ккал		
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	
		пищевая ценность: белки -9,8 г, жиры – 4,9 г, углеводы – 27,9 г, калорийность – 135 ккал		
3	291	Плов из птицы	100/180	
		пищевая ценность: белки -16,9 г, жиры – 22,2 г, углеводы – 41,6 г, калорийность – 459 ккал		
4	345	Компот из свежих ягод	200	
		пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры – 0 г, углеводы – 29,74 г, калорийность – 119,3 ккал		
5		Хлеб пшеничный	20	
		пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал		
6		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-31,56, жиры-32,23, углеводы-134,02, калорийность-952,03	874	
		Итого за день: белки-54,36, жиры-55,43, углеводы-230,16, калорийность-1632,8	1678	



Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Директор школы №
Старший повар