

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Завтрак (нач. кл.)				
		Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -2,64 г, жиры -3,5 г, углеводы -25,5 г, калорийность -136 ккал	20/30	
2	15	Сыр твердый (порционнo) пищевая ценность: белки -1,3 г, жиры -0,9 г, углеводы -1,5 г, калорийность -69 ккал	15	
3	209	Яйцо вареное пищевая ценность: белки -5,64 г, жиры -14,04 г, углеводы -0,6 г, калорийность -78 ккал	40	
4	202	Спагетти отварные пищевая ценность: белки -5,4 г, жиры -0,6 г, углеводы -36,6 г, калорийность -174 ккал	180	
5	383	Кофейный напиток со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -3,46 г, жиры -3,5 г, углеводы -25,9 г, калорийность -114 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры -0,4 г, углеводы -4,1 г, калорийность -49,4 ккал	20	
		Итого за завтрак: белки-19,54, жиры-25, углеводы-111,6, калорийность-662,4	500	
Обед (нач. кл.)				
1	45	Салат из свежей капусты с морковью с маслом растительным пищевая ценность: белки -0,6 г, жиры -0,1 г, углеводы -2,3 г, калорийность -13 ккал	60	
2	96	Суп картофельный из овощей с зеленым горошком с птицей пищевая ценность: белки -7 г, жиры -5 г, углеводы -17,5 г, калорийность -144 ккал	200/15	
3	288	Птица, запеченная в сметанном соусе пищевая ценность: белки -18,7 г, жиры -18 г, углеводы -1,4 г, калорийность -264 ккал	90/30	
4	304	Рис отварной пищевая ценность: белки -3,6 г, жиры -5 г, углеводы -39 г, калорийность -214,5 ккал	150	
5	375/376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры -0 г, углеводы -15 г, калорийность -60,4 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,9 г, жиры -0,6 г, углеводы -4,1 г, калорийность -45 ккал	30	
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -2,1 г, жиры -0,8 г, углеводы -5,5 г, калорийность -52 ккал	30	
		Итого за обед: белки-33,7, жиры-28,7, углеводы-79,2, калорийность-930	832	
Полдник (нач. кл.)				
1		Крендель сахарный пищевая ценность: белки -3,5 г, жиры -5,6 г, углеводы -29,4 г, калорийность -182 ккал	75	
2	125	Кисель витаминизированный пищевая ценность: белки -5,6 г, жиры -6,4 г, углеводы -8,2 г, калорийность -113 ккал	200	
		Итого за полдник: белки-9,1, жиры-12, углеводы-37,6, калорийность-295	275	
		Итого за день: белки-65,04, жиры-66,1, углеводы-213,9, калорийность-1592,4	1607	200-54
Завтрак (ст. кл.)				
1	2	Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -2,64 г, жиры -3,5 г, углеводы -25,5 г, калорийность -136 ккал	20/30	
2	15	Сыр твердый (порционнo) пищевая ценность: белки -1,3 г, жиры -0,9 г, углеводы -1,5 г, калорийность -69 ккал	15	
3	209	Яйцо вареное пищевая ценность: белки -5,64 г, жиры -14,04 г, углеводы -0,6 г, калорийность -78 ккал	40	
4	202	Спагетти отварные пищевая ценность: белки -5,4 г, жиры -0,6 г, углеводы -36,6 г, калорийность -174 ккал	200	
5	383	Кофейный напиток со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -3,46 г, жиры -3,5 г, углеводы -25,9 г, калорийность -114 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры -0,4 г, углеводы -4,1 г, калорийность -49,4 ккал	20	
		Итого за завтрак: белки-19,54, жиры-25, углеводы-111,6, калорийность-662,4	500	
Обед (ст. кл.)				
1	45	Салат из свежей капусты с морковью с маслом растительным пищевая ценность: белки -0,6 г, жиры -0,1 г, углеводы -2,3 г, калорийность -13 ккал	100	
2	96	Суп картофельный из овощей с зеленым горошком с птицей пищевая ценность: белки -7 г, жиры -5 г, углеводы -17,5 г, калорийность -144 ккал	250/15	
3	288	Птица, запеченная в сметанном соусе пищевая ценность: белки -18,7 г, жиры -18 г, углеводы -1,4 г, калорийность -264 ккал	100/50	
4	304	Рис отварной пищевая ценность: белки -3,6 г, жиры -5 г, углеводы -39 г, калорийность -214,5 ккал	180	
5	375/376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры -0 г, углеводы -15 г, калорийность -60,4 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,9 г, жиры -0,6 г, углеводы -4,1 г, калорийность -45 ккал	30	
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -2,1 г, жиры -0,8 г, углеводы -5,5 г, калорийность -52 ккал	30	
		Итого за обед: белки-33,7, жиры-28,7, углеводы-79,2, калорийность-930	832	
Полдник (ст. кл.)				
1		Крендель сахарный пищевая ценность: белки -3,5 г, жиры -5,6 г, углеводы -29,4 г, калорийность -182 ккал	75	
2	125	Кисель витаминизированный пищевая ценность: белки -5,6 г, жиры -6,4 г, углеводы -8,2 г, калорийность -113 ккал	200	
		Итого за полдник: белки-9,1, жиры-12, углеводы-37,6, калорийность-295	275	
		Итого за день: белки-65,04, жиры-66,1, углеводы-213,9, калорийность-1592,4	1607	235-70