

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Завтрак (нач. кл.)				
				67-00
1	67	Винегрет овощной пищевая ценность: белки -1,08 г, жиры – 3 г, углеводы – 14,2 г, калорийность – 86,4 ккал	60	
2	291	Плов из птицы пищевая ценность: белки -13,5 г, жиры – 16,6 г, углеводы – 29,35 г, калорийность – 294 ккал	90/150	
3	375/376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -2,24 г, жиры – 0,06 г, углеводы – 21 г, калорийность – 115 ккал	200	
4		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал	20	
5		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры – 0,22 г, углеводы – 9,88 г, калорийность – 45,98 ккал	20	
Итого за завтрак: белки-19,25, жиры-20,08, углеводы-84,09, калорийность-588,14			544	
Обед (нач. кл.)				
78-00				
1	55	Салат картофельный с морковью и консервированной кукурузой пищевая ценность: белки -1,02 г, жиры – 2,76 г, углеводы – 5,46 г, калорийность – 93 ккал	60	
2	103	Суп картофельный с вермишелью пищевая ценность: белки -7,06 г, жиры – 4,9 г, углеводы – 19,08 г, калорийность – 131 ккал	200	
3	294	Биточки из птицы с маслом пищевая ценность: белки -13,2 г, жиры – 15,8 г, углеводы – 13,58 г, калорийность – 220 ккал	90/2	
4	143	Рагу овощное пищевая ценность: белки -3,11 г, жиры – 4,01 г, углеводы – 33 г, калорийность – 175,6 ккал	150	
5	948	Кисель витаминизированный пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 87,7 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-27,72, жиры-28, углеводы-117,42, калорийность 823,03			746	
Полдник (нач. кл.)				
22-00				
1	428	Сдоба «Выборгская» пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры – 5,8 г, углеводы – 16 г, калорийность – 168 ккал	100	
2	378	Чай с молоком пищевая ценность: белки -5,14 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 18 г, калорийность – 70 ккал	200	
Итого за полдник: белки-7,54 жиры-8,3, углеводы-34, калорийность-238			300	
Итого за день: белки-54,78, жиры-56,38, углеводы-235,51, калорийность-1649,2			1590	
Завтрак (ст. кл.)				
68-44				
1	67	Винегрет овощной пищевая ценность: белки -1,8 г, жиры – 5 г, углеводы – 10,3 г, калорийность – 118 ккал	100	
2	291	Плов из птицы пищевая ценность: белки -18,2 г, жиры – 17,6 г, углеводы – 35 г, калорийность – 350,4 ккал	100/180	
3	375/376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,14 г, жиры – 0,06 г, углеводы – 31 г, калорийность – 119 ккал	200	
4		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал	20	
5		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры – 0,22 г, углеводы – 9,88 г, калорийность – 45,98 ккал	20	
Итого за завтрак: белки-22,84 жиры-23,08, углеводы-95,84, калорийность-680,14			624	
Обед (ст. кл.)				
84-90				
1	55	Салат картофельный с морковью и консервированной кукурузой пищевая ценность: белки -1,07 г, жиры – 3,47 г, углеводы – 5,8 г, калорийность – 105 ккал	100	
2	103	Суп картофельный с вермишелью пищевая ценность: белки -5,08 г, жиры – 5,35 г, углеводы – 19,8 г, калорийность – 163,75 ккал	250	
3	294	Биточки из птицы с маслом пищевая ценность: белки -14,7 г, жиры – 18,4 г, углеводы – 38,2 г, калорийность – 254 ккал	100/3	
4	143	Рагу овощное пищевая ценность: белки -7,4 г, жиры – 4,81 г, углеводы – 24,12 г, калорийность – 154,62 ккал	180	
5	948	Кисель витаминизированный пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 160 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-31,58, жиры-32,56, углеводы-134,22, калорийность-953,1			874	
Итого за день: белки-54,42, жиры-55,64, углеводы-230,06, калорийность-1633,2			1498	

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Директор школы №
Старший повар

