

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Завтрак (нач. кл.)				
1		Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры – 3,6 г, углеводы – 6,9 г, калорийность – 156 ккал	20/30	
2	223	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -15,4 г, жиры – 13,5 г, углеводы – 42,5 г, калорийность – 235 ккал	200/20	
3	379	Кофейный напиток с молоком пищевая ценность: белки -0,25 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 15,3 г, калорийность – 105 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-19,55, жиры-20,11, углеводы-84,24, калорийность-588,74	510	
Обед (нач. кл.)				
1	70	Огурец соленый порционный пищевая ценность: белки -1,08 г, жиры – 3 г, углеводы – 13,8 г, калорийность – 86,4 ккал	60	
2	82	Борщ из свежей капусты со сметаной пищевая ценность: белки -1,6 г, жиры – 5,3 г, углеводы – 28 г, калорийность – 155 ккал	200/10	
3	234	Биточки из рыбы с маслом пищевая ценность: белки -18,3 г, жиры – 10,06 г, углеводы – 20,13 г, калорийность – 204 ккал	90/2	
4	312	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -3,1 г, жиры – 9,2 г, углеводы – 15,8 г, калорийность – 172 ккал	150	
5	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 15 г, калорийность – 90,4 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	
8		Аскорбиновая кислота пищевая ценность: витамины – 0,035 мг	0,035	
		Итого за обед: белки-27,44, жиры-28,09, углеводы-117,21, калорийность-823,53	746	
Полдник (нач. кл.)				
1	424	Булочка Домашняя пищевая ценность: белки -4,4 г, жиры – 5,5 г, углеводы – 24 г, калорийность – 125 ккал	100	
2	386	Ряженка 2,5% пищевая ценность: белки -2,7 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 7,6 г, калорийность – 110 ккал	200	
		Итого за полдник: белки-7,1, жиры-8, углеводы-33,6, калорийность-235	300	
		Итого за день: белки-54,09, жиры-56,2, углеводы-235,05, калорийность-1647,3	1556	
Завтрак (ст. кл.)				
1	2	Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 28,1 г, калорийность – 161 ккал	20/30	
2	223	Запеканка творожно-рисовая ст. Мол. пищевая ценность: белки -16,2 г, жиры – 17,6 г, углеводы – 26,4 г, калорийность – 313 ккал	250/20	
3	379	Кофейный напиток с молоком пищевая ценность: белки -2,7 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 114 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-22,8, жиры-23,02, углеводы-95,86, калорийность-680,74	560	
Обед (ст. кл.)				
1	70	Огурец соленый порционный пищевая ценность: белки -1,8 г, жиры – 5 г, углеводы – 20 г, калорийность – 63 ккал	100	
2	82	Борщ из св. капусты со сметаной пищевая ценность: белки -2,5 г, жиры – 4,5 г, углеводы – 15,2 г, калорийность – 136,5 ккал	250/10	
3	234	Котлета рыбная с маслом пищевая ценность: белки -19,4 г, жиры – 15 г, углеводы – 30,6 г, калорийность – 259 ккал	100/3	
4	312	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -4,52 г, жиры – 7,23 г, углеводы – 29,6 г, калорийность – 246,5 ккал	180	
5	349	Компот из с/ф пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 15 г, калорийность – 132 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	
8		Аскорбиновая кислота пищевая ценность: витамины – 0,035 мг	0,035	
		Итого за обед: белки-31,58, жиры-32,26, углеводы-134,88, калорийность-952,73	882	
		Итого за день: белки-54,38, жиры-55,28, углеводы-230,74, калорийность-1633,47	1442	