

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
<b>Завтрак (нач. кл.)</b>				
				<b>67-00</b>
		<b>Салат из отварной свеклы</b>		
		пищевая ценность: белки -1,1 г, жиры - 1,4 г, углеводы - 1,2 г, калорийность - 87 ккал	60	
2	268	<b>Шницель мясной с соусом</b>		
		пищевая ценность: белки -15,12 г, жиры - 2,9 г, углеводы - 1,9 г, калорийность - 185 ккал	90/30	
3	202	<b>Рожки отварные</b>		
		пищевая ценность: белки -0,9 г, жиры - 12,6 г, углеводы - 41,5 г, калорийность - 232 ккал	150	
4	375/376	<b>Чай с сахаром</b>		
		пищевая ценность: белки -0,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 21 г, калорийность - 80 ккал	200	
5		<b>Хлеб пшеничный</b>		
		пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал	20	
6		<b>Хлеб ржаной</b>		
		пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры - 0,22 г, углеводы - 9,88 г, калорийность - 45,98 ккал	20	
		<b>Итого за завтрак: белки 19,3, жиры-20, углеводы-83,94, калорийность-589,74</b>	574	
<b>Обед (нач. кл.)</b>				
				<b>78-00</b>
1	42	<b>Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком</b>		
		пищевая ценность: белки -0,84 г, жиры - 2,9 г, углеводы - 5,1 г, калорийность - 51 ккал	60	
2	102	<b>Суп картофельный с горохом</b>		
		пищевая ценность: белки -5,6 г, жиры - 6,38 г, углеводы - 16,74 г, калорийность - 179 ккал	200	
3	251	<b>Поджарка из мяса</b>		
		пищевая ценность: белки -10,96 г, жиры - 12,6 г, углеводы - 18,27 г, калорийность - 235 ккал	90	
4	171	<b>Каша гречневая</b>		
		пищевая ценность: белки -6,7 г, жиры - 5,6 г, углеводы - 31,3 г, калорийность - 155 ккал	150	
5	345	<b>Компот из свежих ягод</b>		
		пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 87,6 ккал	200	
6		<b>Хлеб пшеничный</b>		
		пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал	20	
7		<b>Хлеб ржаной</b>		
		пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры - 0,33 г, углеводы - 14,82 г, калорийность - 68,97 ккал	30	
		<b>Итого за обед: белки-27,43, жиры-28,01, углеводы-117,71, калорийность-823,33</b>	744	
<b>Полдник (нач. кл.)</b>				
				<b>22-00</b>
1	429	<b>Штолы с изюмом</b>		
		пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры - 5,5 г, углеводы - 17,9 г, калорийность - 138 ккал	75	
2	386	<b>Ряженка 2,5%</b>		
		пищевая ценность: белки -1,3 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 15,5 г, калорийность - 98 ккал	200	
3		<b>Хлеб пшеничный</b>		
		пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 6,3 г, калорийность - 31,5 ккал	25	
		<b>Итого за полдник: белки-7,2, жиры-8,2, углеводы-33,4, калорийность-236</b>	300	
		<b>Итого за день: белки-53,93, жиры-56,21, углеводы-235,05, калорийность-1649,1</b>	1618	
<b>Завтрак (ст. кл.)</b>				
				<b>68-44</b>
1	52	<b>Салат из отварной свеклы</b>		
		пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры - 1,6 г, углеводы - 10,3 г, калорийность - 65 ккал	100	
2	268	<b>Шницель мясной с соусом</b>		
		пищевая ценность: белки -12 г, жиры - 13,1 г, углеводы - 21 г, калорийность - 219 ккал	100/50	
3	202	<b>Рожки отварные</b>		
		пищевая ценность: белки -4,52 г, жиры - 7,23 г, углеводы - 27,5 г, калорийность - 221,4 ккал	180	
4	375/376	<b>Чай с сахаром</b>		
		пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры - 0,68 г, углеводы - 28,2 г, калорийность - 82 ккал	200	
5		<b>Хлеб пшеничный</b>		
		пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал	20	
6		<b>Хлеб ржаной</b>		
		пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры - 0,22 г, углеводы - 9,88 г, калорийность - 45,98 ккал	20	
		<b>Итого за завтрак: белки-22,8 жиры-23,03, углеводы-96,24, калорийность-680,14</b>	650	
<b>Обед (ст. кл.)</b>				
				<b>84-90</b>
1	42	<b>Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком</b>		
		пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры - 3,65 г, углеводы - 10,05 г, калорийность - 104 ккал	100	
2	102	<b>Суп картофельный с горохом</b>		
		пищевая ценность: белки -2,49 г, жиры - 2,83 г, углеводы - 17,93 г, калорийность - 119 ккал	250	
3	251	<b>Поджарка из мяса</b>		
		пищевая ценность: белки -16,3 г, жиры - 12,5 г, углеводы - 7,6 г, калорийность - 215 ккал	100	
4	171	<b>Каша гречневая</b>		
		пищевая ценность: белки -8,04 г, жиры - 12,72 г, углеводы - 53 г, калорийность - 307 ккал	180	
5	345	<b>Компот из свежих ягод</b>		
		пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 92 ккал	200	
6		<b>Хлеб пшеничный</b>		
		пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал	20	
7		<b>Хлеб ржаной</b>		
		пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры - 0,33 г, углеводы - 14,82 г, калорийность - 68,97 ккал	30	
		<b>Итого за обед: белки-31,56, жиры-32,23, углеводы-134,88, калорийность-952,73</b>	874	
		<b>Итого за день: белки-54,36, жиры-55,26, углеводы-231,12, калорийность-1632,9</b>	1524	