

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
		Завтрак (нач. кл.)		67-00
		Бутерброд с сыром пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры - 8,5 г, углеводы - 14,6 г, калорийность - 109 ккал	15/30	
2		Зеленый горошек консервированный пищевая ценность: белки -1,25 г, жиры - 3,6 г, углеводы - 5,84 г, калорийность - 64 ккал	40	
3	212	Омлет натуральный с маслом пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры - 4,8 г, углеводы - 10,7 г, калорийность - 186 ккал	150/2	
4	383	Какао со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 28,34 г, калорийность - 114 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал	35	
6		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры - 0,33 г, углеводы - 14,82 г, калорийность - 68,97 ккал	30	
Итого за завтрак: белки-19,89, жиры-20,11, углеводы-83,96, калорийность-588,73			502	
		Обед (нач. кл.)		78-00
1	67	Винегрет овощной пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры - 3,9 г, углеводы - 4,12 г, калорийность - 95 ккал	60	
2	101	Суп картофельный с рыбой пищевая ценность: белки -7,84 г, жиры - 2,56 г, углеводы - 13,2 г, калорийность - 111 ккал	200	
3	279	Тефтели с соусом пищевая ценность: белки -9,6 г, жиры - 16,7 г, углеводы - 18 г, калорийность - 244 ккал	90/30	
4	312	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -3,11 г, жиры - 4,01 г, углеводы - 8,3 г, калорийность - 113 ккал	150	
5	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -1,04 г, жиры - 0 г, углеводы - 34 г, калорийность - 105 ккал	200	
6		Аскорбиновая кислота пищевая ценность: витамины - 0,035 мг	0,035	
7	421	Сдоба обыкновенная пищевая ценность: белки -2,7 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 25,1 г, калорийность - 87 ккал	50	
8		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры - 0,33 г, углеводы - 14,82 г, калорийность - 68,97 ккал	20	
Итого за обед: белки-27,17, жиры-27,8, углеводы-117,54, калорийность-823,97			800	
		Полдник (нач. кл.)		22-00
1	410	Ватрушка с творогом пищевая ценность: белки -4,1 г, жиры - 5,6 г, углеводы - 19 г, калорийность - 174 ккал	100	
2	386	Снежок 2,5% пищевая ценность: белки -3,5 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 15,3 г, калорийность - 61 ккал	200	
Итого за полдник: белки-7,6, жиры-8,1, углеводы-34,3, калорийность-235			300	
Итого за день: белки-54,66, жиры-56,01, углеводы-235,8, калорийность-1647,7			1602	
		Завтрак (ст. кл.)		68-44
1	3	Бутерброд с сыром пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры - 6,7 г, углеводы - 16 г, калорийность - 87 ккал	15/30	
2		Зеленый горошек консервированный пищевая ценность: белки -1,85 г, жиры - 6 г, углеводы - 16,4 г, калорийность - 124 ккал	50	
3	212	Омлет натуральный с маслом пищевая ценность: белки -8,5 г, жиры - 7,3 г, углеводы - 15,7 г, калорийность - 255,6 ккал	200/3	
4	383	Какао со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 28,34 г, калорийность - 121 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал	20	
6		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры - 0,22 г, углеводы - 9,88 г, калорийность - 45,98 ккал	30	
Итого за завтрак: белки-22,53, жиры-23,1, углеводы-95,98, калорийность-680,34			550	
		Обед (ст. кл.)		84-90
1	67	Винегрет овощной пищевая ценность: белки -2 г, жиры - 6 г, углеводы - 15,2 г, калорийность - 110 ккал	100	
2	101	Суп картофельный с рыбой пищевая ценность: белки -9,8 г, жиры - 3,2 г, углеводы - 14,2 г, калорийность - 164 ккал	250	
3	279	Тефтели с соусом пищевая ценность: белки -8 г, жиры - 17 г, углеводы - 5,28 г, калорийность - 218 ккал	100/50	
4	312	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -3,73 г, жиры - 4,81 г, углеводы - 24,12 г, калорийность - 125 ккал	180	
5	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -1,04 г, жиры - 0 г, углеводы - 34 г, калорийность - 117 ккал	200	
6		Аскорбиновая кислота пищевая ценность: витамины - 0,035 мг		
7	421	Сдоба обыкновенная пищевая ценность: белки -2,7 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 102,6 ккал	50	
8		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-29,95, жиры-31,94, углеводы-128,22, калорийность-905,57			854	
Итого за день: белки-52,48, жиры-55,04, углеводы-224,2, калорийность-1585,9			1404	