

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Завтрак (ст. кл.)				
	234	Запеканка творожная со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -15,6 г, жиры – 15,6 г, углеводы – 53,7 г, калорийность – 355 ккал	180/20	
2	378	Чай с молоком пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры – 2,68 г, углеводы – 28,34 г, калорийность – 110 ккал	200	
3		Хлеб пшеничный/ржаной пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры – 2,4 г, углеводы – 12,6 г, калорийность – 110 ккал	10/10	
4	338	Фрукт свежий яблоко (поштучно) пищевая ценность: белки - 1,2 г, жиры – 2,4 г, углеводы – 0,9 г, калорийность – 105 ккал	1 шт	
		Итого за завтрак: белки-22,78, жиры-23,08, углеводы-95,54, калорийность-680	620	
Обед (ст. кл.)				
1	23	Салат из свежих помидоров с маслом растительным пищевая ценность: белки -0,84 г, жиры – 2,9 г, углеводы – 5,1 г, калорийность – 76 ккал	100	
2	101	Суп картофельный с пшеном с рыбой пищевая ценность: белки -1,6 г, жиры – 2,18 г, углеводы – 16,74 г, калорийность – 167 ккал	250/15	
3	290	Котлета из птицы с маслом сливочным пищевая ценность: белки -15,96 г, жиры – 13,68 г, углеводы – 5,28 г, калорийность – 155 ккал	100/3	
4	171	Каша гречневая пищевая ценность: белки -6,7 г, жиры – 10,6 г, углеводы – 49,8 г, калорийность – 235 ккал	180	
5	948	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 87,6 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный/ржаной пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры – 0,6 г, углеводы – 20,6 г, калорийность – 102,6 ккал	10/10	
		Итого за обед: белки-28,87, жиры-29,96, углеводы-119,34, калорийность-823,2	895	
Полдник (ст. кл.)				
1	420	Булочка домашняя пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры – 8,5 г, углеводы – 14,2 г, калорийность – 217 ккал	75	
2	378	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0,9 г, жиры – 0 г, углеводы – 15 г, калорийность – 60,4 ккал	200	
3		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры – 0,4 г, углеводы – 12,6 г, калорийность – 63,6 ккал	45/30	
		Итого за полдник: белки-9,2, жиры-8,9, углеводы-41,8, калорийность-341	350	
		Итого за день: белки-60,85, жиры-61,94, углеводы-256,68, калорийность-1844,2	1865	256-50

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Директор школы № 41
Старший повар