



№ п/п	№ рецеп	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
		Завтрак (нач. кл.)		
1	209	Яйцо вареное пищевая ценность: белки -1,08 г, жиры - 3 г, углеводы - 13,8 г, калорийность - 86,4 ккал	40	
2	234	Запеканка творожная со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -10,56 г, жиры - 14,88 г, углеводы - 9,28 г, калорийность - 212,8 ккал	150/20	
3	378	Чай с молоком пищевая ценность: белки -0,68 г, жиры - 0 г, углеводы - 35,26 г, калорийность - 123,3 ккал	200	
4		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	20	
5		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	20	
6	338	Фрукт свежий апельсин (поштучно) пищевая ценность: белки - 0,4 г, жиры - 0 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 52 ккал	1шт	
		Итого за завтрак: белки-13, жиры-18,74, углеводы-68,69, калорийность-590	600	
		Обед (нач. кл.)		
1	23	Салат из свежих помидоров с маслом растительным пищевая ценность: белки -0,96 г, жиры - 2,94 г, углеводы - 6,6 г, калорийность - 57 ккал	60	
2	101	Суп картофельный с рисом с птицей пищевая ценность: белки -4,06 г, жиры - 4,28 г, углеводы - 19,08 г, калорийность - 131 ккал	200/15	
3	290	Птица, тушенная в соусе пищевая ценность: белки -20,96 г, жиры - 13,68 г, углеводы - 5,28 г, калорийность - 255 ккал	90/30	
4	171	Каша гречневая пищевая ценность: белки -3,8 г, жиры - 6,11 г, углеводы - 41,4 г, калорийность - 235,7 ккал	150	
5	948	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки -0,14 г, жиры - 0,06 г, углеводы - 38 г, калорийность - 139 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	20	
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	20	
		Итого за обед: белки-26,6, жиры-33,31, углеводы-119,14, калорийность-715,4	785	
		Полдник (нач. кл.)		
1	420	Булочка домашняя пищевая ценность: белки -6 г, жиры - 3,9 г, углеводы - 40,65 г, калорийность - 222 ккал	75	
2	378	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 60,4 ккал	200	
3		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	25	
		Итого за полдник: белки-7,4, жиры-7,3, углеводы-28,6, калорийность-340	300	
		Итого за день: белки-47, жиры-59,35, углеводы-216,43, калорийность-1645,4	1685	176-90

Директор
Калькулятор



Директор школы №
Старший повар

