

№ п/п	№ рецеп	Наименование	Выход, гр	Цена, руб.
Завтрак (нач. кл.)				
		Винегрет овощной пищевая ценность: белки -2,6 г, жиры - 4,6 г, углеводы - 19,3 г, калорийность - 99 ккал	60	
2	268	Котлета мясная с соусом пищевая ценность: белки -7,5 г, жиры - 9,5 г, углеводы - 25,83 г, калорийность - 165 ккал	90/30	
3	302	Каша гречневая пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 18 г, калорийность - 172 ккал	150	
4	376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 8,2 г, калорийность - 90 ккал	200	
5		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 63,6 ккал	24/20	
		Итого за завтрак: белки-19,66, жиры-19,86, углеводы-83,93, калорийность-589,6	574	
Обед (нач. кл.)				
		Салат из моркови с сахаром пищевая ценность: белки -0,84 г, жиры - 1,56 г, углеводы - 5,16 г, калорийность - 123 ккал	60	
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -1,46 г, жиры - 3,92 г, углеводы - 12,46 г, калорийность - 95 ккал	200/10	
3	291	Плов из птицы пищевая ценность: белки -17 г, жиры - 17,7 г, углеводы - 32,58 г, калорийность - 276 ккал	90/150	
4	345	Компот из свежих ягод пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры - 0 г, углеводы - 29,74 г, калорийность - 119,8 ккал	200	
5		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 102,6 ккал	24/20	
		Итого за обед: белки-23,2, жиры-23,78, углеводы-100,54, калорийность-716,4	754	
Полдник (нач. кл.)				
		Запеканка творожная со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -7,8 г, жиры - 8,2 г, углеводы - 23,7 г, калорийность - 135 ккал	100/20	
2	389	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры - 0 г, углеводы - 9,7 г, калорийность - 89 ккал	200	
		Итого за полдник: белки-8, жиры-8,2, углеводы-33,4, калорийность-224	320	
		Итого за день: белки-50,86, жиры-51,84, углеводы-217,87, калорийность-1530	1648	
Завтрак (ст. кл.)				
		Винегрет овощной пищевая ценность: белки -2,6 г, жиры - 4,6 г, углеводы - 19,3 г, калорийность - 119 ккал	100	
2	268	Котлета мясная с соусом пищевая ценность: белки -10,25 г, жиры - 12,1 г, углеводы - 26,5 г, калорийность - 271 ккал	100/50	
3	302	Каша гречневая пищевая ценность: белки -3,67 г, жиры - 3,4 г, углеводы - 20,65 г, калорийность - 128 ккал	180	
4	376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 16,8 г, калорийность - 60 ккал	200	
5		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 102 ккал	24/20	
		Итого за завтрак: белки-22,5 жиры-23,18, углеводы-95,85, калорийность-680	674	
Обед (ст. кл.)				
		Салат из моркови с сахаром пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры - 4,6 г, углеводы - 10,3 г, калорийность - 123 ккал	100	
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -9,8 г, жиры - 4,9 г, углеводы - 27,9 г, калорийность - 135 ккал	250/10	
3	291	Плов из птицы пищевая ценность: белки -16,5 г, жиры - 22,2 г, углеводы - 45,6 г, калорийность - 472 ккал	100/180	
4	345	Компот из свежих ягод пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры - 0 г, углеводы - 29,74 г, калорийность - 119,8 ккал	200	
5		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 102,6 ккал	24/20	
		Итого за обед: белки-31,6, жиры-32,3, углеводы-134,14, калорийность-952,4	884	
		Итого за день: белки-54,1, жиры-55,48, углеводы-229,99, калорийность-1632,4	1558	

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Директор школы №
Старший повар

