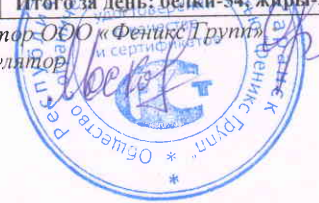


№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Завтрак (нач. кл.)				
				67-00
1	2	Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры - 3,6 г, углеводы - 4,62 г, калорийность - 156 ккал	20/30	
2	175	Каша молочная Дружба с маслом сливочным пищевая ценность: белки -2,3 г, жиры - 11 г, углеводы - 14,5 г, калорийность - 211 ккал	200/5	
3	382	Какао с молоком пищевая ценность: белки -12,1 г, жиры - 4,8 г, углеводы - 28,5 г, калорийность - 110 ккал	200	
4		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 63,6 ккал	10/10	
5		Фрукт свежий мандарин (поштучно) пищевая ценность: белки - 0 г, жиры - 0 г, углеводы - 23,6 г, калорийность - 48 ккал	1шт	
		Итого за завтрак: белки-19,5, жиры-19,8, углеводы-83,82, калорийность-588,6	625	
Обед (нач. кл.)				
				78-00
1	50	Салат из свеклы с луком пищевая ценность: белки -1,02 г, жиры - 2,76 г, углеводы -5,46 г, калорийность - 85 ккал	60	
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -1,28 г, жиры - 3,94 г, углеводы - 6,7 г, калорийность - 95 ккал	200/10	
3	392	Пельмени отварные с маслом сливочным пищевая ценность: белки -22 г, жиры - 16,4 г, углеводы - 4,55 г, калорийность - 205,9 ккал	150/2	
4	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 102 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-28,07, жиры-23,7, углеводы-59,13, калорийность-590,5	666	
Полдник (нач. кл.)				
				22-00
1	406	Пирожок печеный с капустой и яйцом пищевая ценность: белки -2,1 г, жиры - 7,8 г, углеводы - 15,4 г, калорийность - 154 ккал	75	
2	389	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 11,8 г, калорийность - 98 ккал	200	
3		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 6,3 г, калорийность -31,5 ккал	25	
		Итого за полдник: белки-3,37, жиры-8, углеводы-33,5, калорийность-283,5	300	
		Итого за день: белки-50,94, жиры-51,5, углеводы-176,45, калорийность-1462,6	1591	
Завтрак (ст. кл.)				
				68-44
1	2	Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры - 4,6 г, углеводы - 10,3 г, калорийность - 156 ккал	20/30	
2	175	Каша молочная Дружба с маслом сливочным пищевая ценность: белки -11 г, жиры - 12,1 г, углеводы - 15,9 г, калорийность - 223 ккал	250/5	
3	382	Какао с молоком пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 118 ккал	200	
4		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 85 ккал	10/10	
5		Фрукт свежий мандарин (поштучно) пищевая ценность: белки - 6,3 г, жиры - 5,76 г, углеводы - 34,2 г, калорийность - 98 ккал	1шт	
		Итого за завтрак: белки-22,5, жиры-23,06, углеводы-96, калорийность-680	675	
Обед (ст. кл.)				
				84-90
1	50	Салат из свеклы с луком пищевая ценность: белки -1,8 г, жиры - 6 г, углеводы -10,6 г, калорийность - 104 ккал	100	
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -1,6 г, жиры - 4,93 г, углеводы - 11,3 г, калорийность - 115 ккал	250/10	
3	392	Пельмени отварные с маслом сливочным пищевая ценность: белки -24,33 г, жиры - 20,67 г, углеводы - 69,69 г, калорийность - 521 ккал	180/3	
4	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 110 ккал	200	
5		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 102,6 ккал	20/24	
		Итого за обед: белки-31,5, жиры-32,2, углеводы-134,01, калорийность-952,6	787	
		Итого за день: белки-54, жиры-55,26, углеводы-230,01, калорийность-1632,6	1462	

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор



Директор школы № 41
Старший повар

