

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
<b>Завтрак (нач. кл.)</b>				
1	45	Салат из свежей капусты с зеленым горошком пищевая ценность: белки -1,1 г, жиры – 1,4 г, углеводы – 1,2 г, калорийность – 87 ккал	60	
2	268	Шницель мясной с соусом пищевая ценность: белки -15,9 г, жиры – 2,7 г, углеводы – 0,9 г, калорийность – 185 ккал	90/30	
3	202	Рожки отварные пищевая ценность: белки -0,9 г, жиры – 12,6 г, углеводы – 49,5 г, калорийность – 265 ккал	150	
4	375/376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,58 г, жиры – 2,68 г, углеводы – 21 г, калорийность – 80 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	
<b>Итого за завтрак: белки 19,78, жиры-19,78, углеводы-84, калорийность-593.6</b>			574	
<b>Обед (нач. кл.)</b>				<b>78-00</b>
1	62	Салат из моркови с сахаром пищевая ценность: белки -0,84 г, жиры – 2,9 г, углеводы – 5,1 г, калорийность – 50 ккал	60	
2	102	Суп картофельный с горохом пищевая ценность: белки -1,6 г, жиры – 2,18 г, углеводы – 16,74 г, калорийность – 93 ккал	200	
3	251	Поджарка из мяса пищевая ценность: белки -10,96 г, жиры – 12,6 г, углеводы – 5,28 г, калорийность – 235 ккал	90	
4	171	Каша гречневая пищевая ценность: белки -6,7 г, жиры – 5,6 г, углеводы – 31,3 г, калорийность – 155 ккал	150	
5	345	Компот из свежих ягод пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 87,6 ккал	200	
6		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры – 0,6 г, углеводы – 20,6 г, калорийность – 102,6 ккал	24/30	
<b>Итого за обед: белки-23,87, жиры-23,88, углеводы-100,84, калорийность-723,2</b>			754	
<b>Полдник (нач. кл.)</b>				<b>22-00</b>
1	429	Штоли с изюмом пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры – 5,5 г, углеводы – 17,9 г, калорийность – 178 ккал	75	
2	386	Ряженка 2,5% пищевая ценность: белки -1,3 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 15 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	
<b>Итого за полдник: белки-7,2, жиры-8,2, углеводы-32,9, калорийность-276</b>			300	
<b>Итого за день: белки-50,85, жиры-51,86, углеводы-217,74, калорийность-1592,8</b>			1628	
<b>Завтрак (ст. кл.)</b>				<b>68-44</b>
1	45	Салат из свежей капусты с зеленым горошком пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры – 1,6 г, углеводы – 10,3 г, калорийность – 65 ккал	100	
2	268	Шницель мясной с соусом пищевая ценность: белки -12 г, жиры – 13,1 г, углеводы – 26 г, калорийность – 248 ккал	100/50	
3	202	Рожки отварные пищевая ценность: белки -4,52 г, жиры – 7,23 г, углеводы – 29 г, калорийность – 221,4 ккал	180	
4	375/376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры – 0,68 г, углеводы – 28,2 г, калорийность – 82 ккал	200	
5		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры – 0,4 г, углеводы – 12,6 г, калорийность – 63,6 ккал	20/20	
<b>Итого за завтрак: белки-22,5, жиры-23,01, углеводы-95,8, калорийность-680</b>			670	
<b>Обед (ст. кл.)</b>				<b>84-90</b>
1	62	Салат из моркови с сахаром пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры – 3,65 г, углеводы – 10,05 г, калорийность – 104 ккал	100	
2	102	Суп картофельный с горохом пищевая ценность: белки -2 г, жиры – 2,73 г, углеводы – 20,93 г, калорийность – 119 ккал	250	
3	251	Поджарка из мяса пищевая ценность: белки -16,3 г, жиры – 12,5 г, углеводы – 7,6 г, калорийность – 215 ккал	100	
4	171	Каша гречневая пищевая ценность: белки -8,04 г, жиры – 12,72 г, углеводы – 53 г, калорийность – 320 ккал	180	
5	345	Компот из свежих ягод пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 92 ккал	200	
6		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры – 0,6 г, углеводы – 20,6 г, калорийность – 102,6 ккал	24/20	
<b>Итого за обед: белки-31,51, жиры-32,2, углеводы-134, калорийность-952,6</b>			874	
<b>Итого за день: белки-54,01, жиры-55,21, углеводы-229,8, калорийность-1632,6</b>			1544	

Директор ООО «Феникс Групп»  
Калькулятор

Директор школы № 29  
Старший повар

