

| № п/п | № рецепта | 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 | 67-00 |
| 2 | 268 | Котлета мясная с соусом пищевая ценность: белки -7,5 г, жиры - 9,65 г, углеводы - 18 г, калорийность - 135 ккал | 90/30 | |
| 3 | 302 | Каша гречневая пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 19 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 пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал | 20 | |
| 6 | | Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры - 0,22 г, углеводы - 9,88 г, калорийность - 45,98 ккал | 20 | |
| Итого за завтрак: белки-19,96, жиры-20,03, углеводы-84,04, калорийность-588,74 | | | 574 | |
| Обед (нач. кл.) | | | | |
| | | | | 78-00 |
| 1 | 42 | Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком пищевая ценность: белки -0,84 г, жиры - 1,8 г, углеводы - 5,16 г, калорийность - 123 ккал | 60 | |
| 2 | 88 | Щи из свежей капусты со сметаной пищевая ценность: белки -6,46 г, жиры - 7,9 г, углеводы - 25,2 г, калорийность - 189 ккал | 200/10 | |
| 3 | 291 | Плов из птицы пищевая ценность: белки -17 г, жиры - 17,8 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 пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал | 20 | |
| 6 | | Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры - 0,33 г, углеводы - 14,82 г, калорийность - 68,97 ккал | 30 | |
| 7 | | Аскорбиновая кислота пищевая ценность: витамины - 0,035 мг | 0,035 | |
| Итого за обед: белки-27,76, жиры-28,03, углеводы-117,16 г, калорийность-823,53 | | | 754 | |
| Полдник (нач. кл.) | | | | |
| | | | | 22-00 |
| 1 | 223 | Запеканка творожная со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -7,8 г, жиры - 8,2 г, углеводы - 24,7 г, калорийность - 145 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-34,4, калорийность-234 | | | 320 | |
| Итого за день: белки-55,72, жиры-56,26, углеводы-235,6, калорийность-1646,3 | | | 1648 | |
| Завтрак (ст. кл.) | | | | |
| | | | | 68-44 |
| 1 | 67 | 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 - 22 г, калорийность - 271 ккал | 100/50 | |
| 3 | 302 | Каша гречневая пищевая ценность: белки -3,67 г, жиры - 3,4 г, углеводы - 18,5 г, калорийность - 138 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 пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал | 20 | |
| 6 | | Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры - 0,22 г, углеводы - 9,88 г, калорийность - 45,98 ккал | 20 | |
| Итого за завтрак: белки-22,8 жиры-23,2, углеводы-96,14, калорийность-680,74 | | | 804 | |
| Обед (ст. кл.) | | | | |
| | | | | 84-90 |
| 1 | 42 | Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры - 4,6 г, углеводы - 10,3 г, калорийность - 123 ккал | 100 | |
| 2 | 88 | Щи из свежей капусты 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 -16,9 г, жиры - 22,2 г, углеводы - 41,6 г, калорийность - 459 ккал | 100/180 | |
| 4 | 345 | Компот из свежих ягод пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры - 0 г, углеводы - 29,74 г, калорийность - 119,3 ккал | 200 | |
| 5 | | Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал | 20 | |
| 6 | | Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры - 0,33 г, углеводы - 14,82 г, калорийность - 68,97 ккал | 30 | |
| Итого за обед: белки-31,56, жиры-32,23, углеводы-134,02, калорийность-952,03 | | | 874 | |
| Итого за день: белки-54,36, жиры-55,43, углеводы-230,16, калорийность-1632,8 | | | 1678 | |

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Директор школы № 29
Старший повар