

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход гр	Цена руб
Завтрак (нач. кл.)				
				70-18
1	49	Салат «Витаминный 2» (капуста, огурец, помидор свежие, зеленый горошек) 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 - 9,65 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.)				
				86-74
1	71	Помидор свежий (порционно) пищевая ценность: белки - 0,84 г, жиры - 1,8 г, углеводы - 5,16 г, калорийность - 123 ккал	60	
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем 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 - 270 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	
		Итого за обед: белки-27,76, жиры-28,03, углеводы-117,16, 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.)				
				71-27
1	49	Салат «Витаминный 2» (капуста, огурец, помидор свежие, зеленый горошек) 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.)				
				93-72
1	71	Помидор свежий (порционно) 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 - 16,9 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

