

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
<b>Завтрак (нач. кл.)</b>				
				67-00
		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	
		<b>Итого за завтрак: белки-19,66, жиры-19,86, углеводы-83,93, калорийность-589,6</b>	574	
				<b>78-00</b>
<b>Обед (нач. кл.)</b>				
1	62	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	
		<b>Итого за обед: белки-23,2, жиры-23,78, углеводы-100,54, калорийность-716,4</b>	754	
				<b>22-00</b>
<b>Полдник (нач. кл.)</b>				
1	223	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	
		<b>Итого за полдник: белки-8, жиры-8,2, углеводы-33,4, калорийность-224</b>	320	
		<b>Итого за день: белки-50,86, жиры-51,84, углеводы-217,87, калорийность-1530</b>	1648	
				<b>68-44</b>
<b>Завтрак (ст. кл.)</b>				
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 -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	
		<b>Итого за завтрак: белки-22,5 жиры-23,18, углеводы-95,85, калорийность-680</b>	674	
				<b>84-90</b>
<b>Обед (ст. кл.)</b>				
1	62	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	
		<b>Итого за обед: белки-31,6, жиры-32,3, углеводы-134,14, калорийность-952,4</b>	884	
		<b>Итого за день: белки-54,1, жиры-55,48, углеводы-229,99, калорийность-1632,4</b>	1558	

Директор ООО «Феникс Групп»  
Калькулятор



Директор школы № 29  
Старший повар

