

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
		Завтрак (нач. кл.)		63-72
1	2	Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -2,6 г, жиры – 4,6 г, углеводы – 29,3 г, калорийность – 169 ккал	20/30	
2	223	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -30,6 г, жиры – 12,6 г, углеводы – 49,5 г, калорийность – 375 ккал	200/20	
3	379	Кофейный напиток с молоком пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры – 2,68 г, углеводы – 28,34 г, калорийность – 151,8 ккал	200	
4		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал	20	
5		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,55 г, калорийность – 41,25 ккал	20	
		Итого за завтрак: белки-11,08, жиры-16,21, углеводы-96,07, калорийность-552,8	510	
		Обед (нач. кл.)		69-62
1	71	Огурец свежий (порционно) пищевая ценность: белки -0,4 г, жиры – 0 г, углеводы – 1,7 г, калорийность – 8 ккал	60	
2	82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -1,46 г, жиры – 3,92 г, углеводы – 12,16 г, калорийность – 89,8 ккал	200/10	
3	234	Биточки рыбные с маслом сливочным пищевая ценность: белки -10,56 г, жиры – 14,88 г, углеводы – 9,28 г, калорийность – 212,8 ккал	90/2	
4	312	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -3,12 г, жиры – 5,1 г, углеводы – 18,57 г, калорийность – 132,6 ккал	150	
5	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 87,6 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал	20	
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,55 г, калорийность – 41,25 ккал	24	
		Итого за обед: белки-32,36, жиры-34,14, углеводы-124,21, калорийность-787	756	
		Полдник (нач. кл.)		22-00
1	424	Булочка Домашняя пищевая ценность: белки -6 г, жиры – 3,9 г, углеводы – 40,65 г, калорийность – 222 ккал	100	
2	386	Ряженка 2,5% пищевая ценность: белки -0,14 г, жиры – 0,06 г, углеводы – 38 г, калорийность – 139 ккал	200	
		Итого за полдник: белки-4, жиры-3,1, углеводы-57,94, калорийность-305,8	300	
		Итого за день: белки-47,44, жиры-53,45, углеводы-278,22, калорийность-1645,6	1566	
		Завтрак (ст. кл.)		68-44
1	2	Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -2,6 г, жиры – 4,6 г, углеводы – 29,3 г, калорийность – 169 ккал	20/30	
2	223	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -40,8 г, жиры – 16,8 г, углеводы – 66 г, калорийность – 450 ккал	250/20	
3	379	Кофейный напиток с молоком пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры – 2,68 г, углеводы – 28,34 г, калорийность – 151,8 ккал	200	
4		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал	20	
5		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,55 г, калорийность – 41,25 ккал	20	
		Итого за завтрак: белки-14,78, жиры-16,81, углеводы-116,67, калорийность-679,4	560	
		Обед (ст. кл.)		74-93
1	71	Огурец свежий (порционно) пищевая ценность: белки -0,5 г, жиры – 0 г, углеводы – 1,9 г, калорийность – 12 ккал	100	
2	82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -1,83 г, жиры – 4,9 г, углеводы – 15,2 г, калорийность – 95 ккал	250/10	
3	234	Биточки рыбные с маслом сливочным пищевая ценность: белки -13,2 г, жиры – 18,6 г, углеводы – 11,6 г, калорийность – 266 ккал	100/3	
4	312	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -3,12 г, жиры – 5,1 г, углеводы – 18,57 г, калорийность – 132,6 ккал	180	
5	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 87,6 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал	20	
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,55 г, калорийность – 41,25 ккал	20	
		Итого за обед: белки-32,36, жиры-34,14, углеводы-124,21, калорийность-813,4	883	
		Итого за день: белки-47,14, жиры-50,95, углеводы-240,88, калорийность-1492,8	1443	