

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Завтрак (нач. кл.)				
				63-72
1	45	Салат из свежей капусты пищевая ценность: белки -26,02 г, жиры – 4,52 г, углеводы – 16,98 г, калорийность – 101ккал	60	
2	268	Шницель мясной с соусом пищевая ценность: белки -12,9 г, жиры – 13,5 г, углеводы – 7,6 г, калорийность – 204 ккал	90/30	
3	202	Рожки отварные пищевая ценность: белки -5,4 г, жиры – 4,8 г, углеводы – 28,5 г, калорийность – 179,3 ккал	150	
4	375/376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 15 г, калорийность – 60,4 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал	20	
6		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,55 г, калорийность – 41,25 ккал	24	
		Итого за завтрак: белки 25,18, жиры-27,26, углеводы-99,34, калорийность-603,9	574	
Обед (нач. кл.)				
				69-62
1	62	Салат из моркови с сахаром пищевая ценность: белки -0,84 г, жиры – 1,56 г, углеводы – 5,16 г, калорийность – 37,8 ккал	60	
2	102	Суп картофельный с горохом пищевая ценность: белки -4,06 г, жиры – 4,28 г, углеводы – 19,08 г, калорийность – 131 ккал	200	
3	251	Поджарка из мяса пищевая ценность: белки -25,99 г, жиры – 24,98 г, углеводы – 17,28 г, калорийность – 278 ккал	90	
4	171	Каша гречневая пищевая ценность: белки -6,7 г, жиры – 10,6 г, углеводы – 49,8 г, калорийность – 255 ккал	150	
5	345	Компот из свежих ягод пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры – 0 г, углеводы – 29,74 г, калорийность – 119,8 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал	30	
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-34,79, жиры-29,29, углеводы-115,25, калорийность-739	754	
Полдник (нач. кл.)				
				22-00
1	413	Пицца с колбасой вареной (школьная) пищевая ценность: белки -6 г, жиры – 3,9 г, углеводы – 40,65 г, калорийность – 222 ккал	100	
2	948	Кисель витаминизированный пищевая ценность: белки -0,14 г, жиры – 0,06 г, углеводы – 38 г, калорийность – 139 ккал	200	
		Итого за полдник: белки-0,5, жиры-0, углеводы-15, калорийность-305	300	
		Итого за день: белки-60,47, жиры-56,55, углеводы-229,59, калорийность-1647,9	1628	
Завтрак (ст. кл.)				
				68-44
1	45	Салат из свежей капусты пищевая ценность: белки -29,12 г, жиры – 3,99 г, углеводы – 17,84 г, калорийность – 123ккал	100	
2	268	Шницель мясной с соусом пищевая ценность: белки -27 г, жиры – 34,2 г, углеводы – 7,6 г, калорийность – 204 ккал	100/50	
3	202	Рожки отварные пищевая ценность: белки -6,43 г, жиры – 5,81 г, углеводы – 34,29 г, калорийность – 215,28 ккал	180	
4	375/376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 15 г, калорийность – 60,4 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал	20	
6		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-25,18, жиры-27,26, углеводы-99,34, калорийность-681,9	670	
Обед (ст. кл.)				
				74-93
1	62	Салат из моркови с сахаром пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры – 2,6 г, углеводы – 8,6 г, калорийность – 63 ккал	100	
2	102	Суп картофельный с горохом пищевая ценность: белки -5,08 г, жиры – 5,35 г, углеводы – 23,85 г, калорийность – 163,75 ккал	250	
3	251	Поджарка из мяса пищевая ценность: белки -27,6 г, жиры – 34,12 г, углеводы – 26,8 г, калорийность – 292 ккал	100	
4	171	Каша гречневая пищевая ценность: белки -8,04 г, жиры – 12,72 г, углеводы – 59,76 г, калорийность – 320 ккал	180	
5	345	Компот из свежих ягод пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры – 0 г, углеводы – 29,74 г, калорийность – 119,8 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-34,79, жиры-29,29, углеводы-115,25, калорийность-811,4	874	
		Итого за день: белки-59,97, жиры-56,55, углеводы-214,59, калорийность-1493,3	1544	