

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Завтрак (нач. кл.)				
				67-00
		Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки -1,02 г, жиры – 2,76 г, углеводы – 6,5 г, калорийность – 116 ккал	10/30	
2	174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным пищевая ценность: белки -13,2 г, жиры – 3,9 г, углеводы – 15,8 г, калорийность – 180 ккал	200/5	
3	388	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки -1,04 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 34 г, калорийность – 115 ккал	200	
4		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры – 0,4 г, углеводы – 12,6 г, калорийность – 82 ккал	24/20	
5		Зефир Обожайка пищевая ценность: белки -2,1 г, жиры – 12,5 г, углеводы – 15,75 г, калорийность – 95 ккал	30	
		Итого за завтрак: белки-19,76, жиры-19,86, углеводы-84,65, калорийность-588	519	
Обед (нач. кл.)				
				78-00
1	74	Икра домашняя (порционно) пищевая ценность: белки -0,84 г, жиры – 1,56 г, углеводы – 5,16 г, калорийность – 125 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	290	Птица тушеная в соусе пищевая ценность: белки -9,2 г, жиры – 8,2 г, углеводы – 16,7 г, калорийность – 258 ккал	90/30	
4	143	Рагу овощное пищевая ценность: белки -6,7 г, жиры – 10,6 г, углеводы – 29,1 г, калорийность – 155 ккал	150	
5	376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 15,5 г, калорийность – 60,4 ккал	200	
6		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры – 0,6 г, углеводы – 20,6 г, калорийность – 102,6 ккал	24/20	
		Итого за обед: белки-23,76, жиры-23,68, углеводы-100,98, калорийность-707	774	
Полдник (нач. кл.)				
				22-00
1	415	Крендель сахарный пищевая ценность: белки -1,8 г, жиры – 5,32 г, углеводы – 19 г, калорийность – 157 ккал	100	
2	378	Чай с молоком с сахаром пищевая ценность: белки -5,2 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 13,2 г, калорийность – 95 ккал	200	
		Итого за полдник: белки-7, жиры-7,82, углеводы-32,2, калорийность-252	300	
		Итого за день: белки-50,52, жиры-51,36, углеводы-217,83, калорийность-1547	1593	
Завтрак (ст. кл.)				
				68-44
1	1	Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры – 3,84 г, углеводы – 7,5 г, калорийность – 122 ккал	10/30	
2	174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным пищевая ценность: белки -15,5 г, жиры – 4,3 г, углеводы – 22,8 г, калорийность – 230 ккал	250/5	
3	388	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки -1,04 г, жиры – 0 г, углеводы – 34 г, калорийность – 140,2 ккал	200	
4		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры – 0,4 г, углеводы – 12,6 г, калорийность – 63,6 ккал	24/20	
5		Зефир Обожайка пищевая ценность: белки -2,52 г, жиры – 14,76 г, углеводы – 18,9 г, калорийность – 125 ккал	30	
		Итого за завтрак: белки-22,58, жиры-23,3, углеводы-95,8, калорийность-680,8	569	
Обед (ст. кл.)				
				84-90
1	74	Икра домашняя (порционно) 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 ккал	250	
3	290	Птица, тушеная в соусе пищевая ценность: белки -13,2 г, жиры – 11 г, углеводы – 20,8 г, калорийность – 309 ккал	100/50	
4	143	Рагу овощное пищевая ценность: белки -8,04 г, жиры – 12,72 г, углеводы – 45,16 г, калорийность – 254 ккал	180	
5	376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 15 г, калорийность – 60,4 ккал	200	
6		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры – 0,6 г, углеводы – 20,6 г, калорийность – 102,6 ккал	24/20	
		Итого за обед: белки-31,52, жиры-32,27, углеводы-134,01, калорийность-952	924	
		Итого за день: белки-54,1, жиры-55,57, углеводы-229,81, калорийность-1632,8	1493	

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Директор школы № 29
Старший повар

