

№ рецепта	Идентификационный номер рецепта	Наименование	Выход, гр	Цена, руб.
		<b>Завтрак (нач. кл.)</b>		<b>67-00</b>
1	3	Бутерброд (батон йодированный) с сыром пищевая ценность: белки -1,1 г, жиры -4,3 г, углеводы -1,2 г, калорийность -103 ккал	15/30	
2	173	Каша молочная пшеничная с маслом пищевая ценность: белки -11,9 г, жиры -12,7 г, углеводы -30,7 г, калорийность -254 ккал	200/5	
3	378	Чай с молоком пищевая ценность: белки -2,81 г, жиры -2,5 г, углеводы -27,6 г, калорийность -115,3 ккал	200	
4		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -237 г, жиры -0,3 г, углеводы -14,49 г, калорийность -70,14 ккал	30	
5		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры -0,22 г, углеводы -9,88 г, калорийность -45,98 ккал	20	
		<b>Итого за завтрак: белки-19,3, жиры-20,02, углеводы-83,87, калорийность-588,42</b>	<b>500</b>	
		<b>Обед (нач. кл.)</b>		<b>78-00</b>
1	74	Икра Домашняя пищевая ценность: белки -0,72 г, жиры -3,9 г, углеводы -9,84 г, калорийность -94 ккал	60	
2	82	Борщ из свежей капусты со сметаной пищевая ценность: белки -1,46 г, жиры -4,4 г, углеводы -22,6 г, калорийность -178 ккал	200/10	
3	268	Биточки мясные с соусом пищевая ценность: белки -11,6 г, жиры -10,2 г, углеводы -25,6 г, калорийность -225 ккал	90/30	
4	302	Каша гречневая пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры -2,68 г, углеводы -19 г, калорийность -172 ккал	150	
5	388	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры -0 г, углеводы -15 г, калорийность -60,4 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры -0,2 г, углеводы -9,66 г, калорийность -46,76 ккал	20	
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры -0,33 г, углеводы -14,82 г, калорийность -68,97 ккал	30	
		<b>Итого за обед: белки-27,14, жиры-28,03, углеводы-117,52, калорийность-823,13</b>	<b>754</b>	
		<b>Полдник (нач. кл.)</b>		<b>22-00</b>
1	415	Крендель сахарный пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры -5,6 г, углеводы -26,4 г, калорийность -136 ккал	100	
2	389	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0,69 г, жиры -2,7 г, углеводы -7,6 г, калорийность -98 ккал	200	
		<b>Итого за полдник: белки-6,59, жиры-8,3, углеводы-34, калорийность-234</b>	<b>300</b>	
		<b>Итого за день: белки-53,03, жиры-56,35, углеводы-235,39, калорийность-1645,6</b>	<b>1554</b>	
		<b>Завтрак (ст. кл.)</b>		<b>68-44</b>
1	3	Бутерброд с сыром пищевая ценность: белки -3,85 г, жиры -8 г, углеводы -18 г, калорийность -160 ккал	15/30	
2	173	Каша молочная пшеничная с маслом пищевая ценность: белки -11,57 г, жиры -12,1 г, углеводы -23 г, калорийность -305 ккал	250/5	
3	378	Чай с молоком пищевая ценность: белки -4,68 г, жиры -2,5 г, углеводы -35,26 г, калорийность -123 ккал	200	
4		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры -0,2 г, углеводы -9,66 г, калорийность -46,76 ккал	20	
5		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры -0,22 г, углеводы -9,88 г, калорийность -45,98 ккал	30	
		<b>Итого за завтрак: белки-22,58 жиры-23,02, углеводы-95,8, калорийность-680,74</b>	<b>550</b>	
		<b>Обед (ст. кл.)</b>		<b>84-90</b>
1	74	Икра Домашняя пищевая ценность: белки -1,8 г, жиры -5 г, углеводы -21 г, калорийность -120 ккал	100	
2	82	Борщ из свежей капусты со сметаной пищевая ценность: белки -6 г, жиры -6,5 г, углеводы -28 г, калорийность -155 ккал	250/10	
3	268	Биточки мясные с соусом пищевая ценность: белки -11,6 г, жиры -30,2 г, углеводы -25,6 г, калорийность -282 ккал	100/50	
4	302	Каша гречневая пищевая ценность: белки -3,67 г, жиры -3,4 г, углеводы -18,5 г, калорийность -138 ккал	180	
5	388	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры -0 г, углеводы -15 г, калорийность -90 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры -0,2 г, углеводы -9,66 г, калорийность -46,76 ккал	20	
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры -0,33 г, углеводы -14,82 г, калорийность -68,97 ккал	30	
		<b>Итого за обед: белки-32,76, жиры-32,23, углеводы-134,08, калорийность-952,73</b>	<b>884</b>	
		<b>Итого за день: белки-55,56, жиры-55,25, углеводы-229,88, калорийность-1633,5</b>	<b>1434</b>	

Директор ООО «Феникс Групп»  
Калькулятор

Директор школы №  
Старший повар