

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
		Завтрак (нач. кл.)		63-72
1		Бутиерброд с сыром твердым пищевая ценность: белки-5,9 г, жиры-8,5 г, углеводы-14,2 г, калорийность-147 ккал	15/30	
2		Зеленый горошек консервированный (порционно) пищевая ценность: белки-0,913 г, жиры-0,06 г, углеводы-18,972 г, калорийность-19,2 ккал	40	
3	212	Омлет натуральный с маслом сливочным пищевая ценность: белки-16,15 г, жиры-27,23 г, углеводы-13,38 г, калорийность-240 ккал	150/2	
4	383	Какао со сгущенным молоком пищевая ценность: белки-3,7 г, жиры-3,04 г, углеводы-26,24 г, калорийность-155,2 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки-4,05 г, жиры-1,7 г, углеводы-21,1 г, калорийность-111 ккал	40	
		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-28,75, жиры-42,41, углеводы-76,02, калорийность-5801	501	69-62
		Обед (нач. кл.)		
1	47	Капуста квашеная (порционно) пищевая ценность: белки-0,6 г, жиры-0,1 г, углеводы-2,3 г, калорийность-13 ккал	60	
2	101	Суп картофельный с пшеном с рыбой пищевая ценность: белки-7,84 г, жиры-2,56 г, углеводы-19,28 г, калорийность-131,2 ккал	200/15	
3	279	Тефтели в соусе пищевая ценность: белки-11,2 г, жиры-16,27 г, углеводы-16,7 г, калорийность-258 ккал	90/30	
4	202	Каша гречневая пищевая ценность: белки-5,4 г, жиры-4,8 г, углеводы-28,5 г, калорийность-179,3 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	
8	421	Сдоба обыкновенная пищевая ценность: белки-4 г, жиры-2,6 г, углеводы-27,1 г, калорийность-148 ккал	50	
		Итого за обед: белки-37,85, жиры-34,45, углеводы-108,38, калорийность-700,3	839	22-00
		Полдник (нач. кл.)		
1	410	Ватрушка с творогом пищевая ценность: белки-6 г, жиры-3,9 г, углеводы-40,65 г, калорийность-222 ккал	75	
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-4,1, жиры-2,6, углеводы-42,1, калорийность-364,4	275	
		Итого за день: белки-70,7, жиры-79,46, углеводы-226,5, калорийность-1645,1	1615	68-44
		Завтрак (ст. кл.)		
1	3	Бутиерброд с сыром твердым пищевая ценность: белки-5,9 г, жиры-8,5 г, углеводы-14,2 г, калорийность-147 ккал	15/30	
2		Зеленый горошек консервированный (порционно) пищевая ценность: белки-1,521 г, жиры-0,1 г, углеводы-31,62 г, калорийность-32 ккал	50	
3	212	Омлет натуральный с маслом сливочным пищевая ценность: белки-18,77 г, жиры-30,3 г, углеводы-14,91 г, калорийность-280 ккал	200/3	
4	383	Какао со сгущенным молоком пищевая ценность: белки-3,7 г, жиры-3,04 г, углеводы-26,24 г, калорийность-155,2 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки-4,05 г, жиры-1,7 г, углеводы-21,1 г, калорийность-111 ккал	30	
		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-29,23, жиры-39,01, углеводы-67,28, калорийность-674,6	552	74-93
		Обед (ст. кл.)		
1	47	Капуста квашеная (порционно) пищевая ценность: белки-0,6 г, жиры-0,1 г, углеводы-2,3 г, калорийность-13 ккал	100	
2	101	Суп картофельный с пшеном с рыбой пищевая ценность: белки-9,8 г, жиры-3,2 г, углеводы-24,1 г, калорийность-164 ккал	250/15	
3	279	Тефтели в соусе пищевая ценность: белки-14 г, жиры-20,33 г, углеводы-20,8 г, калорийность-321,7 ккал	100/50	
4	202	Каша гречневая пищевая ценность: белки-6,43 г, жиры-5,81 г, углеводы-34,29 г, калорийность-215,28 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	24	
8	421	Сдоба обыкновенная пищевая ценность: белки-4 г, жиры-2,6 г, углеводы-27,1 г, калорийность-148 ккал	50	
		Итого за обед: белки-37,85, жиры-34,45, углеводы-108,38, калорийность-818,3	989	
		Итого за день: белки-67,08, жиры-73,46, углеводы-175,66, калорийность-1492,9	1541	