

№ п/п	№ рецеп	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Завтрак (нач. кл.)				63-72
		Бутерброд с конфитюром 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	67	Винегрет овощной 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 на курином бульоне 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 конфитюром 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	67	Винегрет овощной 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 на курином бульоне 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	