



Утверждаю
Старостина С. В./

01 февраля 2023 года
На 7-10 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	E
Зав. раб														
424	Яйцо варёное	1 шт(0,45)	5,1	4,6	0,3	63,03	22	4,8	76,8	1	0,03		0,1	0,7
206	Каша манная молочная с маслом	19 (250/10)	8,46	9,95	21,32	209,05	184,5	12,7	109,7	0,77	0,05	0,14	0,1	1,75
379	Сок фруктовый	0,6 200	3,16	2,67	15,94	100,64	125,8	14	90	0,134	0,04	1,3	20	
5	Хлеб ржано-пшеничный	56 40	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
10	ИТОГО:	116	21,16	17,54	125,64	594,16	354,9	63,5	360,9	2,904	0,25	16,44	20,23	3,24
72		3,72 руб	Стоимость- 63,72руб											
Обед														
4	Огурец- нарезка	1,4 90	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
102	Суп картофельный с горохом с мясом говядины	2,3250/35	7,8	48	15,94	552,32	53	35,5	64,1	2,6	0,29	1	161,8	1,5
304	Рис отварной с овощами	47,5 180	8,73	11,61	75	447,59	140,76	115,2	392,09	3,59	0,59		0,1	1,5
229	Гуляш мясной	40 100	7,8	3,96	3,04	84,04	31,26	38,8	127,18	0,68	0,04	2,98	0,01	
376	Чай с сахаром	10 200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		
70	Хлеб пшеничный 1 сорта	170 40	3,1	0,2	20,1	94,70	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
09	Хлеб ржано-пшеничный	08 20	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
10	ИТОГО:	2138	30,02	69,25	142,72	1352,38	276,02	221,3	665,97	8,81	1,06	8,48	253,71	4
6	ИТОГО:	6,62 руб	69,62 руб											

ответственная за питание / Лушкина Е. Р/



01 февраля 2023 года

На 11-17 лет

№ ре- птуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, мг				Минер. вещества, мг				Витамины			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	E
			Завтрак											
	Огурец- нарезка	100	1,1	5,3	2,4	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
102	Суп картофельный с горохом с мясом говядины	350/40	7,8	48	115,94	552,3	53	35,5	64,1	2,6	0,29	1	161,8	1,5
304	Рис отварной с овощами	250	8,73	11,61	99,75	447	140,76	115,2	392,09	3,59	0,59		0,1	1,5
229	Гуляш мясной	120	7,8	3,96	183,04	84	31,26	38,8	127,18	0,68	0,04	2,98	0,01	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		
	Хлеб пшеничный 1 сорта	60	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,2	6,20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	ИТОГО:		30,02	69,25	2142,72	1352,38	276,02	221,3	665,97	8,81	1,06	8,48	253,71	4
	ИТОГО:		30,02	69,25	2142,72	1352,38	276,02	221,3	665,97	8,81	1,06	8,48	253,71	4
	ИТОГО:		68,44 руб											

ответственная за питание / Лушкина Е. Р/