



Утверждаю
директор школы / Старостина С. В./

1 декабря 2022 года

На 7-10 лет с

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход, г	И				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак			Вторник 2 неделя											
	Салат из капусты и моркови	100	0,84	5,06	5,32	70,06	43,17	17,24	31,74	0,59	0,03	38,30	0,20	4,5
8	Бутерброд с сыром	30/20	16	1	70	250	250	250	50	2	0,2		0,01	5,9
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	150	7,85	10,1	49,4	320	133,7	201,2	42,2	2,15	0,127	0,87	49,8	0,4
332	Кисель фруктовый	200	0,31		39,4	160	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4		0,2
	Фрукты свежие	270	1,6		70	137	10,4	36,4	15,6	0,08	0,05	15	0,03	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
	Итого		27,84	16,48		182,2	884,62	461,53	131,42	549,44	5,85			
			Обед											
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	24,9	27,61	15	0,46	0,02	17		
103	Суп с макаронными изделиями и мясом	200/30	2,38	5,07	12,99	117	27,3	27,2	53,32	0,73	0,112	0,95		
199	Пюре гороховое	150	9,09	4,57	23,35	170	63,14	41,13	142,05	3,13	0,33		20	1,9
243	Тефтели мясные	100	7,11	19,90	0,32	210,20	23,70	12,80	0,80	1,10	0,11		17,70	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		
	Кислота аскорбиновая	0,035												
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	Итого		33,27	71,14	97,51	1189,08	171,28	119,44	356,9	118,68	0,63	28,06	203,3	2,8
			Цена : 69,62 руб											

ответственная за питание

Суров



директор школы _____
Утверждаю
Старостина С. В./

1 декабря 2022 года

На 11-17 лет

№ ре- птуры	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
Завтрак														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	24,9	27,61	15	0,46	0,02	17		
103	Суп с макаронными изделиями и мясом	200/30	2,38	5,07	12,99	117	27,3	27,2	53,32	0,73	0,112	0,95		
199	Пюре гороховое	150	9,09	4,57	23,35	170	63,14	41,13	142,05	3,13	0,33		20	1,95
243	Тефтели мясные	100	7,11	19,90	0,32	210,20	23,70	12,80	0,80	1,10	0,11		17,70	0,10
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		
	Кислота аскорбиновая	0,035												
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	Итого		33,27	71,14	97,51	1189,08	171,28	119,44	356,9	118,68	0,63	28,06	203,3	2,8
ИТОГО:			Цена: 68,44 руб											

с

ответственная за питание _____
С. В. Старостина