



Утверждаю
директор школы / Старостина С. В/

01 декабря 2022 года

На 7-10 лет

№ ре- цептуры	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														
	Икра кабачковая	100	1,07	3,15	7,55	63,06	15,99	15,88	33,68	0,64	0,05		5,70	1,42
173	Каша рисовая вязкая на молоке	150/5	6,98	9,00	39,17	266,40	175,64	16,40	50,60	0,56	0,07	0,77	20,00	
342	Чай с сахаром	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	4,4	0,95	0,012	0,9		0,2
	Кислота аскорбиновая	0,035												
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
	Яблоки свежие	250	1,6		70	137	10,4	36,4	15,6	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	Итого		9,98	9,48	85,13	465,56	202,02	37,94	103	2,428	0,164	1,674	20	0,6
Стоимость- 108,72руб														
Обед														
	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
82	Борщ из свежей капусты с мясом кур	200/40	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	54,6	1,2	0,05	10,68	0,03	2,75
203	Картофельное пюре	150	5,60	4,51	26,47	168,60	4,86	8,62	41,90	1,10	0,05		17,70	1,20
279	Тефтели мясные	100	58,5	6,36	7,45	109,8	20,3	64,3	7,3	0,63	0,04	0,52	24,6	
382	Чай с лимоном	200	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67	124,6	0,48	0,06	1,58	24,4	
	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 I сорта	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	Итого		75,51	25,73	95,34	806,88	267,79	92,99	378,6	5,3	0,37	25,98	66,73	7,69
ИТОГО: 69,62 руб														

ответственная за питание / Лушкина Е. Р/



директор школы / Утверждаю
Старостина С. В./

01 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											
	Салат из свежих помидор и огурцов	120	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
	Борщ из свежей капусты с мясом кур	350/40	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68	0,03	
3	Картофельное пюре	250	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16	
2	Тефтели мясные	120	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	190,78	131,7	4,4	0,19		27,7	4,8
2	Чай с лимоном	200	0,31		39,4	94	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4		0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	Хлеб пшеничный I сорта	40	74,47	26,89	115,3	789,34	113,11	380,98	202,22	8,2	0,56	30,28	214,1	11,6 7
	Итого		17,11	23,76	114,82	593,5	120,48	47,3	274,87	3,52	0,247	2319	303,05	2,19
ИТОГО:			68,44 руб											

ответственная за питание / Лушкина Е. Р./