



Утверждаю
директор школы / Старостина С. В./

03 февраля 2023 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																
424	Бутерброд с маслом	30/15	5,1	4,8	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03		0,1	0,7	
206	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,46	12	9,95	21,32	209	184,5	12,7	109,7	0,77	0,05	0,14	0,1	1,75	
379	Сок фруктовый	200	3,16	2,67	15,94	100,6	125,8	14	90	0,134	0,04	1,3	20			
	ИТОГО:		21,16	17,54	125,64	594,16	354,9	63,5	360,9	2,904	0,25	16,44	20,23	3,24		
Стоимость- 63,72руб																
Обед																
	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9,9	22,2	0,4		4,2	91,8			
102	Рассольник « Ленинградский»	250	7,8	32	48	15,94	552,3	53	35,5	64,1	2,6	0,29	1	161,8	1,5	
304	Макароны отварные с овощами	180	8,73	11	11,61	75	447	140,76	115,2	392,09	3,59	0,59		0,1	1,5	
229	Гуляш с мясом кур	100	7,8	38	3,96	3,04	84	31,26	38,8	127,18	0,68	0,04	2,98	0,01		
376	Чай с сахаром	200	0,07	1	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3			
	Хлеб пшеничный 1 сорта	30	3,1	13	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8	
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,42	8	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2	
	ИТОГО:		30,02	69,25	142,72	1352,38	276,02	221,3	665,97	8,81	1,06	8,48	253,71	4		
	ИТОГО:		69,62 руб													

ответственная за питание / Лушкина Е. Р./

03 февраля 2023 года

На 11-17 лет



директор школы

Утверждаю
/ Старостина С. В./

рес- туры	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
	Винегрет овощной с растительным маслом	120	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
02	Рассольник « Ленинградский»	350	7,8	48	15,94	552,3	53	35,5	64,1	2,6	0,29	1	161,8	1,5
04	Макароны отварные с овощами	250	8,73	11,61	75	447	140,76	115,2	392,09	3,59	0,59		0,1	1,5
29	Гуляш с мясом кур	120	7,8	3,96	3,04	84	31,26	38,8	127,18	0,68	0,04	2,98	0,01	
76	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	ИТОГО:	760	30,02	69,25	142,72	1352,38	276,02	221,3	665,97	8,81	1,06	8,48	253,71	4

ИТОГО:

68,44 руб

Отв. за питание

[Signature]