



Утверждено  
директор школы *В.В.В.* Старостина С. В./

03 октября 2022 года

На 7-10 лет

| На 7-10 лет      |                                        |          |                  |        |                  |                             |                     |        |        |      |                |       |       |       |
|------------------|----------------------------------------|----------|------------------|--------|------------------|-----------------------------|---------------------|--------|--------|------|----------------|-------|-------|-------|
| № ре-<br>цептуры | Наименование блюда                     | Выход, г | Пищевые вещества |        |                  |                             | Минер. вещества, мг |        |        |      | Витамины       |       |       |       |
|                  |                                        |          | Белки г          | Жиры г | Угле-<br>воды, г | Энерг.<br>Ценность,<br>ккал | Ca                  | P      | Mg     | Fe   | B <sub>1</sub> | C     | A     | E     |
| 8                | Бутерброд с сыром                      | 30/20    | 16               | 1      | 70               | 250                         | 250                 |        |        |      |                |       |       |       |
| 203              | Каша рисовая молочная                  | 200      | 7,40             | 6      | 35,30            | 224,80                      | 4,86                | 8,62   | 55,87  | 1,10 | 0,06           |       | 23,60 | 1,60  |
| 389              | Сок фруктовый                          | 200      | 1                |        | 20,2             | 84,8                        | 14                  | 14     | 8      | 2,8  | 0,02           | 4     |       | 0,2   |
|                  | Хлеб пшеничный                         | 30       | 3,1              | 0,2    | 20,1             | 94,7                        | 9,2                 | 13,2   | 33,6   | 0,8  | 0,01           |       |       | 0,8   |
|                  | ИТОГО:                                 |          | 10,52            | 9,95   | 94,67            | 471,44                      | 221,98              | 230,08 | 68,22  | 2,23 | 0,247          | 7,33  | 30,6  | 3,05  |
| Стоимость- 63,72 |                                        |          |                  |        |                  |                             |                     |        |        |      |                |       |       |       |
| Обед             |                                        |          |                  |        |                  |                             |                     |        |        |      |                |       |       |       |
|                  | Винегрет овощной с растительным маслом | 90       | 1,1              | 5,3    | 4,6              | 71,4                        | 24,6                | 9      | 22,2   | 0,4  |                | 4,2   | 91,8  |       |
| 88               | Суп с мясными фрикадельками            | 200/40   | 1,8              | 4,92   | 10,93            | 100,99                      | 49,73               | 26,1   | 49,97  | 1,2  | 0,05           | 10,68 | 0,03  |       |
| 637              | Макароны отварные с овощами            | 100      | 16,88            | 10,88  |                  | 165                         | 31,2                | 16     | 114,4  | 1,44 | 0,03           |       | 16    |       |
| 202              | Гуляш с мясом кур                      | 150      | 8,3              | 8,9    | 37,35            | 262,5                       | 24,7                | 190,78 | 131,7  | 4,4  | 0,19           |       | 27,7  | 4,8   |
| 868              | Чай с сахаром                          | 200      | 0,31             |        | 39,4             | 94                          | 22,46               | 18,5   | 5,58   | 0,19 | 0,012          | 2,4   |       | 0,2   |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                   | 30       | 1,42             | 0,16   | 9,04             | 42,28                       | 6,1                 | 8,2    | 24     | 0,46 | 0,04           |       |       | 0,2   |
|                  | Хлеб пшеничный I сорта                 | 20       | 3,1              | 0,2    | 20,1             | 94,7                        | 9,2                 | 13,2   | 33,6   | 0,8  | 0,01           |       |       | 0,8   |
|                  | Итого                                  |          | 74,47            | 26,89  | 115,3            | 789,34                      | 113,11              | 380,98 | 202,22 | 8,2  | 0,56           | 30,28 | 214,1 | 11,67 |
| Стоимость- 69,62 |                                        |          |                  |        |                  |                             |                     |        |        |      |                |       |       |       |

ответственная за питание *Л.Р.Р.* Лушкина Е. Р./



Утверждаю  
директор школы Старостина С. В./

03 октября 2022 года

На 11-17 лет

| № ре-<br>цептуры | Наименование блюда                        | Выход, г | Пищевые вещества |        |                  |                             | Минер. вещества, мг |        |        |      | Витамины       |       |       |      |           |  |
|------------------|-------------------------------------------|----------|------------------|--------|------------------|-----------------------------|---------------------|--------|--------|------|----------------|-------|-------|------|-----------|--|
|                  |                                           |          | Белки г          | Жиры г | Угле-<br>воды, г | Энерг.<br>Ценность,<br>ккал | Ca                  | P      | Mg     | Fe   | B <sub>1</sub> | C     | A     | E    |           |  |
|                  |                                           |          |                  |        |                  |                             |                     |        |        |      |                |       |       |      |           |  |
| Завтрак          |                                           |          |                  |        |                  |                             |                     |        |        |      |                |       |       |      |           |  |
|                  | Винегрет овощной с растительным<br>маслом | 100      | 1,11             | 6,18   | 4,62             | 78,56                       | 17,21               |        | 17,62  | 0,83 | 0,09           | 20,3  |       |      | 3,37      |  |
| 88               | Суп с мясными фрикадельками               | 350      | 2                | 5,09   | 11,98            | 107,3                       | 29,2                | 64,7   | 24,2   | 0,9  | 0,09           | 8,38  | 161,8 |      | 2,5       |  |
| 637              | Макароны отварные с овощами               | 120      | 16,88            | 10,88  |                  | 165                         | 31,2                | 16     | 114,4  | 1,44 | 0,03           |       | 16    |      |           |  |
| 202              | Гуляш с мясом кур                         | 250      | 8,3              | 8,9    | 37,35            | 262,5                       | 24,7                | 190,78 | 131,7  | 4,4  | 0,19           |       |       | 27,7 | 4,8       |  |
| 868              | Чай с сахаром                             | 200      | 0,31             |        | 39,4             | 94                          | 22,46               | 18,5   | 5,58   | 0,19 | 0,012          | 2,4   |       |      | 0,2       |  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                      | 40       | 1,42             | 0,16   | 9,04             | 42,28                       | 6,1                 | 8,2    | 24     | 0,46 | 0,04           |       |       |      | 0,2       |  |
|                  | Хлеб пшеничный I сорта                    | 30       | 3,1              | 0,2    | 20,1             | 94,7                        | 9,2                 | 13,2   | 33,6   | 0,8  | 0,01           |       |       |      | 0,8       |  |
|                  | Итого                                     |          | 74,47            | 26,89  | 115,3            | 789,34                      | 113,11              | 380,98 | 202,22 | 8,2  | 0,56           | 30,28 | 214,1 |      | 11,6<br>7 |  |
| Стоимость- 68,44 |                                           |          |                  |        |                  |                             |                     |        |        |      |                |       |       |      |           |  |

ответственная за питание  Лушкина Е. Р./