



Утверждаю  
Старостина С. В./

06 февраля 2023 года

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    |
| Завтрак             |                                          |             |                  |        |                  |                             |                     |       |        |        |                |       |        |      |
| 1                   | Яйцо вареное                             | 0,45 (1 шт) | 1,18             | 3,74   | 7,44             | 68                          | 4,2                 | 3,2   | 19,87  | 0,18   | 0,017          | 20    | 43,27  | 0,6  |
| 210                 | Каша рисовая вязкая на молоке            | 250/10      | 11,1             | 19,8   | 2,08             | 231,8                       | 82,48               | 12,9  | 180,6  | 2,1    | 0,08           | 0,206 | 259,65 | 0,4  |
| 377                 | Сок фруктовый                            | 200         | 0,13             | 0,02   | 15,2             | 62                          | 14,2                | 2,4   | 4,4    | 0,36   |                | 2,83  | 0,1    |      |
|                     | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3,1              | 0,2    | 20,1             | 94,7                        | 9,2                 | 13,2  | 33,6   | 0,8    | 0,1            |       |        | 0,8  |
|                     | ИТОГО:                                   |             | 17,11            | 23,76  | 114,82           | 593,5                       | 120,48              | 47,3  | 274,87 | 3,52   | 0,247          | 2319  | 303,05 | 2,19 |
|                     |                                          |             |                  |        |                  |                             |                     |       |        |        |                |       |        |      |
|                     |                                          |             |                  |        |                  |                             |                     |       |        |        |                |       |        |      |
| Стоимость- 63,72руб |                                          |             |                  |        |                  |                             |                     |       |        |        |                |       |        |      |
| Обед                |                                          |             |                  |        |                  |                             |                     |       |        |        |                |       |        |      |
| 15                  | Салат из вареной свеклы                  | 100         | 0,98             | 6,15   | 3,73             | 74,2                        | 18,68               | 16,26 | 34,61  | 0,74   | 0,05           | 16,76 |        |      |
| 201                 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250         | 4,79             | 6,03   | 12,42            | 118,62                      | 32,07               | 5,42  | 34,98  | 0,3    | 0,06           | 0,03  | 1,02   |      |
| 312                 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами     | 150         | 3,09             | 4,85   | 20,6             | 138,6                       | 37,3                | 28    | 85,95  | 112    | 0,14           | 18,34 | 25,5   | 0,3  |
| 260                 | Тефтели мясные                           | 100         | 11,64            | 13,43  | 2,31             | 176,8                       | 17,44               | 17,62 | 123,3  | 2,45   | 0,02           | 0,74  |        | 0,45 |
| 382                 | Компот из сухофруктов                    | 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 1 сорта                   | 40          | 3,1              | 0,2    | 20,1             | 94,7                        | 9,2                 | 13,2  | 33,6   | 0,8    | 0,1            |       |        |      |
|                     | ИТОГО:                                   |             | 25,06            | 30,82  | 92,96            | 739,4                       | 127,18              | 88,7  | 340,04 | 116,93 | 0,42           | 36,95 | 26,52  | 1,75 |
|                     | ИТОГО:                                   |             |                  |        |                  | 69,62 руб                   |                     |       |        |        |                |       |        |      |

ответственная за питание Лушкина Е. Р.



Утверждено  
Старостина С. В./

06 февраля 2023 года

На 11-17 лет

| № ре-<br>птуры | 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        |                                          |          |                  |        |                  |                             |                     |       |        |        |                |       |       |      |
| 15             | Салат из вареной свеклы                  | 120      | 0,98             | 6,15   | 3,73             | 74,2                        | 18,68               | 16,26 | 34,61  | 0,74   | 0,05           | 16,76 |       |      |
| 201            | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 350      | 4,79             | 6,03   | 12,42            | 118,62                      | 32,07               | 5,42  | 34,98  | 0,3    | 0,06           | 0,03  | 1,02  |      |
| 312            | Каша гречневая рассыпчатая с овощами     | 250      | 3,09             | 4,85   | 20,6             | 138,6                       | 37,3                | 28    | 85,95  | 112    | 0,14           | 18,34 | 25,5  | 0,3  |
| 260            | Тефтели мясные                           | 120      | 11,64            | 13,43  | 2,31             | 176,8                       | 17,44               | 17,62 | 123,3  | 2,45   | 0,02           | 0,74  |       | 0,45 |
| 382            | Компот из сухофруктов                    | 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                     | 30       | 1,42             | 0,16   | 9,04             | 42,28                       | 6,1                 | 8,2   | 24     | 0,46   | 0,04           |       |       | 0,2  |
|                | Хлеб пшеничный 1 сорта                   | 60       | 3,1              | 0,2    | 20,1             | 94,7                        | 9,2                 | 13,2  | 33,6   | 0,8    | 0,1            |       |       |      |
|                | ИТОГО:                                   |          | 25,06            | 30,82  | 92,96            | 739,4                       | 127,18              | 88,7  | 340,04 | 116,93 | 0,42           | 36,95 | 26,52 | 1,75 |
| ИТОГО:         |                                          |          |                  |        |                  |                             | 68,44 руб           |       |        |        |                |       |       |      |

ответственная за питание  Лушкина Е. Р./