



Утверждаю
директор школы / Старостина С. В/

06 сентября 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														
1	Винегрет овощной	60	0,75	6,08	4,99	77,55	12,3	9,7	17,36	0,396	0,024	1,35	0,06	4,54
182	Каша манная с маслом	150/5	7,3	9,2	30,46	234	190,46	24,4	149,2	0,45	0,09	0,828	27,9	0,72
8	Бутерброд с сыром	30/20	16	1	70	250	250	50	250	2	0,02		0,01	5,99
382	Какао на молоке	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	40	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
	ИТОГО:		30,89	20,14	141,1	-764,71	617,16	111,17	589,16	4,246	0,274	2,758	52,37	11,6 5
Стоимость- 63,72														
Обед														
59	Салат из моркови с яблоками	60	1,06	0,17	8,52	39,9								
82	Борщ из свежей капусты с мясом говядины	200/40	1,8	4,92	10,93	199	49,73	26,1	54,6	1,2	0,05	10,68	0,03	2,75
97	Плов с мясом курицы	150	29,4	29,82	56,91	618,87	28,5	40,53	131,5	4,47	0,12	0,72	14,6	0,49
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
	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:		35,85	35,12	112,18	1016,85	107,73	248,1	90,43	7,29	0,31	14,23	14,73	4,24
	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 7
Стоимость- 69,62														

ответственная за питание / Лушкина Е. Р/

Утверждаю
директор школы  Старостина С. В./

06 октября 2022 года

На 11-17 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
Завтрак													
59	Салат из моркови с яблоками	120	1,11	6,18	4,62	78,56	17,21		17,62	0,83	0,09	20,3	
82	Борщ из свежей капусты с мясом говядины	350	2	5,09	11,98	107,3	29,2	64,7	24,2	0,9	0,09	8,38	161,8
97	Плов с мясом курицы	250	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16
377	Чай с лимоном	200	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	190,78	131,7	4,4	0,19		27,7
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,31		39,4	94	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4	
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04		
	ИТОГО:	30	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01		
	Итого		74,47	26,89	115,3	789,34	113,11	380,98	202,22	8,2	0,56	30,28	214,1
Стоимость- 68,44													

ответственная за питание  / Лушкина Е. Р./