



Утверждаю
директор школы

Утверждаю
/ Старостина С. В./

08 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																
1	Бутерброд с маслом	30/15	1,18	3,74	7,44	68	4,2	3,2	19,87	0,18	0,017	20	43,27	0,6		
210	Омлет натуральный	250	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			
	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	Огурец- нарезка	90	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76				
201	Суп крестьянский с крупой, с мясом говядины	250	4,79	6,03	12,42	118,62	32,07	5,42	34,98	0,3	0,06	0,03	1,02			
312	Пюре гороховое	180	3,09	4,85	20,6	138,6	37,3	28	85,95	112	0,14	18,34	25,5	0,3		
260	Рыба тушеная с овощами	100	11,64	13,43	2,31	176,8	17,44	17,62	123,3	2,45	0,02	0,74		0,45		
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	40	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2		
	Хлеб пшеничный 1 сорта	30	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		
69,62 руб																

Утверждаю
ответственная за питание

/ Лушкина Е. Р./

08 февраля 2023 года

На 11-17 лет



Утверждаю
Старостина С. В./

№ 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																
15	Огурец – нарезка	100	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76				
201	Суп крестьянский с крупой, с мясом говядины	350	4,79	6,03	12,42	118,62	32,07	5,42	34,98	0,3	0,06	0,03	1,02			
312	Пюре гороховое	250	3,09	4,85	20,6	138,6	37,3	28	85,95	112	0,14	18,34	25,5	0,3		
260	Рыба тушеная с овощами	120	11,64	13,43	2,31	176,8	17,44	17,62	123,3	2,45	0,02	0,74		0,45		
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	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./