



### На 7-10 лет

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

/ Лушкина Е. Р.



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

08 декабря 2022 года

На 11-17 лет

| ре-<br>туры | 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 овощной с белокочанной капустой   | 120      | 0,98             | 6,15   | 3,73             | 74,2                        | 18,68               | 16,26 | 34,61  | 0,74   | 0,05           | 16,76 |       |      |
| 32          | Борщ из свежей капусты с мясом говядины | 350/30   | 4,79             | 6,03   | 12,42            | 118,62                      | 32,07               | 5,42  | 34,98  | 0,3    | 0,06           | 0,03  | 1,02  |      |
| 77          | Плов с мясом курицы                     | 250      | 3,09             | 4,85   | 20,6             | 138,6                       | 37,3                | 28    | 85,95  | 112    | 0,14           | 18,34 | 25,5  | 0,3  |
| 77          | Чай с лимоном                           | 120      | 11,64            | 13,43  | 2,31             | 176,8                       | 17,44               | 17,62 | 123,3  | 2,45   | 0,02           | 0,74  |       | 0,45 |
|             | Хлеб ржано-пшеничный                    | 200      | 4                | 3,54   | 17,57            | 118,6                       | 152,2               | 10,67 | 124,6  | 0,48   | 0,06           | 1,58  | 24,4  |      |
|             | Хлеб пшеничный 1 сорта                  | 30       | 1,42             | 0,16   | 9,04             | 42,28                       | 6,1                 | 8,2   | 24     | 0,46   | 0,04           |       |       | 0,2  |
|             | ИТОГО:                                  | 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 *Е. Р. Лушкина* / Лушкина Е. Р./