



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

09 декабря 2022 года

На 11-17 лет

ре- туры	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																
23	Винегрет овощной с растительным маслом	120	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8			
96	Рассольник Ленинградский	350	7,8	48	15,94	552,3	53	35,5	64,1	2,6	0,29	1	161,8	1,5		
79	Тефтели мясные	120	8,73	11,61	75	447	140,76	115,2	392,09	3,59	0,59		0,1	1,5		
71	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	250	7,8	3,96	3,04	84	31,26	38,8	127,18	0,68	0,04	2,98	0,01			
68	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3				
	Кислота аскорбиновая	0,035														
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8		
	Хлеб пшеничный 1 сорта	60	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2		
	Итого		30,02	69,25	142,72	1352,38	276,02	221,3	665,97	8,81	1,06	8,48	253,71	4		
ИТОГО:			68,44 руб													

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



Утверждаю
директор школы *Ирина Старостина* С. В.

09 декабря 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														
	Икра кабачковая консервированная	100	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03		0,1	0,7
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	8,46	9,95	21,32	209	184,5	12,7	109,7	0,77	0,05	0,14	0,1	1,75
332	Кисель	200	3,16	2,67	15,94	100,6	125,8	14	90	0,134	0,04	1,3	20	
	Фрукты свежие- бананы	270	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
	Хлеб пшеничный	40	1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
			21,16	17,54	125,64	594,16	354,9	63,5	360,9	2,904	0,25	16,44	20,23	3,24
	ИТОГО:													
Стоимость- 108,72руб														
Обед														
23	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
96	Рассольник Ленинградский	200	7,8	48	15,94	552,3	53	35,5	64,1	2,6	0,29	1	161,8	1,5
279	Тефтели мясные	100	8,73	11,61	75	447	140,76	115,2	392,09	3,59	0,59		0,1	1,5
171	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	150	7,8	3,96	3,04	84	31,26	38,8	127,18	0,68	0,04	2,98	0,01	
868	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		
	Кислота аскорбиновая	0,035												
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	Хлеб пшеничный 1 сорта	20	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	Итого		30,02	69,25	142,72	1352,38	276,02	221,3	665,97	8,81	1,06	8,48	253,71	4
	ИТОГО:					69,62 руб								

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