



10 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
Зав. раб														
1	Бутерброд с сыром	30/15	1,18	3,74	7,44	68,017	4,2	3,2	19,87	0,18	0,017	20	43,27	0,6
210	Каша рисовая вязкая на молоке	150	11,1	19,8	2,08	231,88	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	Икра кабачковая консервированная	100	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76		
201	ПЦи из белокочанной капусты 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	Макароны отварные 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	Гуляш мясной	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 сахаром	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/



директор школы _____
Утверждаю
/ Старостина С. В./

10 февраля 2023 года

На 11-17 лет

№ 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	Икра кабачковая консервированная	120	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76				
201	Щи из белокочанной капусты 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	Макароны отварные 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	Гуляш мясной	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 сахаром	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

Лущкина Е. Р./

Утверждаю