



Утверждаю
директор школы Старостина С. В.

10 октября 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	Г
Завтрак														
9	Салат из моркови	100	1,11	6,18	4,62	78,56	17,21		17,62	0,83	0,09	20,3		3,37
8	Бутерброд с сыром	30/20	16	1	70	250	250						23,60	1,60
203	Каша рисовая вязкая на молоке	200	7,40	6	35,30	224,80	4,86	8,62	55,87	1,10	0,06			
389	Чай с сахаром	200	1		20,2	84,8	14	14	8	2,8	0,02	4		0,2
	Хлеб пшеничный	30	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	ИТОГО:		10,52	9,95	94,67	471,44	221,98	230,08	68,22	2,23	0,247	7,33	30,6	3,05
			Стоимость- 63,72											
Обед														
67	Винегрет овощной с растительным маслом	90	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
88	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/40	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68	0,03	
637	Голубцы ленивые с мясом кур	100	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16	
868	Чай с сахаром	200	0,31		39,4	94	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4		0,2
	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 I сорта	20	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	Итого		74,47	26,89	115,3	789,34	113,11	380,98	202,22	8,2	0,56	30,28	214,1	11,67
			Стоимость- 69,62											

ответственная за питание / Лушкина Е. Р./

директор школы

Утверждаю
Старостина С. В./

10 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	E
Завтрак														
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,11	6,18	4,62	78,56	17,21		17,62	0,83	0,09	20,3		3,37
88	Суп картофельный с мясными фрикадельками	350	2	5,09	11,98	107,3	29,2	64,7	24,2	0,9	0,09	8,38	161,8	2,5
637	Голубцы ленивые с мясом кур	120	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16	
868	Чай с сахаром	250	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	190,78	131,7	4,4	0,19		27,7	4,8
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,31		39,4	94	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4		0,2
	Хлеб пшеничный I сорта	40	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	Итого	30	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	Итого		74,47	26,89	115,3	789,34	113,11	380,98	202,22	8,2	0,56	30,28	214,1	11,67
Стоимость- 68,44														

ответственная за питание _____ / Лушкина Е. Р/