



директор школы Старостина С. В. Утверждаю

12.12.2022 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																
37	Каша молочная с маслом « Дружба»	250	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03			16		
389	Мандарин	250	1		20,2	84,8	14	14	8	2,8	0,02	4				0,2
	Сок фруктовый	200	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01					0,8
	Яйцо вареное	0,45	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- 108,72руб																
Обед																
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2		91,8		
201	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/30	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68		0,03		
312	Макароны отварные с овощами	150	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03			16		
260	Тефтели мясные	100	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	190,78	131,7	4,4	0,19			27,7		4,8
868	Компот из свежих яблок	200	0,31		39,4	94	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4				0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01					0,8
	Хлеб пшеничный 1 сорта	30	74,47	26,89	115,3	789,34	113,11	380,98	202,22	8,2	0,56	30,28		214,1		11,6 7
	ИТОГО:															
69,62 руб																

ответственная за питание Лушкина Е. Р.



Утверждаю
директор школы Старостина С. В./

12.12.2022 года

На 11-17 лет

ре- гуры	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	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			
01	Суп картофельный с мясными фрикадельками	350	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68	0,03			
12	Макароны отварные с овощами	200	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03					
60	Тефтели мясные	120	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	190,78	131,7	4,4	0,19		16			
68	Компот из свежих яблок	200	0,31		39,4	94	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4		27,7	4,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01				0,2	
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	74,47	26,89	115,3	789,34	113,11	380,98	202,22	8,2	0,56	30,28	214,1		11,6	
ИТОГО:			68,44 руб													

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