

Утверждаю
директор школы *Смайл* старостина С. В/

13 февраля 2023 года

На 7-10 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	И				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак			Понедельник 1 неделя											
131	Икра овощная консервированная	100	0,94	7,05	7,07	102	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64		
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	11,1	11,9	49,8	350	32,98	175,6	254,37	5,91	0,26		36,9	6,4
332	Сок фруктовый	200	0,31		39,4	160	22,46	5,58	18,5	0,19	0,012	2,4		0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	ИТОГО:		38,15	39,4	121,37	1002	106,66	250,17	347,23	8,3	0,417	10,04	61,4	7,7
			Цена : 63,72 руб											
			Обед											
20	Салат из белокочанной капусты	100	0,75	6,02	2,35	66,6	22,32	13,2	39,59	0,57	0,03	4,69		2,7
204	Суп вермишелевый с мясом говядины	200	21,1	20,7	32,8	401,95	79,2	115,1	126,75	3,1	0,27	17,2	0,375	
203	Макароны отварные с овощами	150	7,40	6	35,30	224,80	4,86	8,62	55,87	1,10	0,06		23,60	1,6
99	Гуляш мясной	100	21,6	17,496	11,4	315	39,192	38,57	228	1,548	0,096	1,344	31,89	1,03
342	Кисель фруктовый	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	4,4	0,95	0,012	0,9		0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта	60	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	ИТОГО:		57,79	50,916	159,44	1328,42	182,702	212,73	541,01	9,158	0,678	24,134	55,527	7,07
			Цена : 69,62 руб											

ответственная за питание



директор школы  Утверждаю
старостина С. В./

13 февраля 2023 года

На 11-17 лет

с
С

№ 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														
20	Салат из белокочанной капусты	120	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
204	Суп вермишелевый с мясом говядины	350	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68	0,03	
203	Макароны отварные с овощами	200	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16	
99	Гуляш мясной	120	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	190,78	131,7	4,4	0,19		27,7	4,8
342	Кисель фруктовый	200	0,31		39,4	94	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4		0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	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	11,7
	ИТОГО:													
	ИТОГО:													

ИТОГО:

Цена: 68,44 руб

ответственная за питание

