



13 декабря 2022 года

На 7-10 лет

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															
1	Бутерброд с маслом	30/10	1,18	3,74	7,44	68	4,2	3,2	19,87	0,18	0,017	20	43,27	0,6	
210	Омлет натуральный с зеленым горошком	150	11,1	19,8	2,08	231,8	82,48	12,9	180,6	2,1	0,08	0,206	259,65	0,4	
377	Чай с лимоном	200/15	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	
	Фрукты свежие (бананы)	270	1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39	
	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- 108,72руб															
Обед															
15	Салат овощной с белокочанной капустой	100	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76			
201	Суп крестьянский с крупой, с мясом говядины	200/20	4,79	6,03	12,42	118,62	32,07	5,42	34,98	0,3	0,06	0,03	1,02		
312	Картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,6	138,6	37,3	28	85,95	112	0,14	18,34	25,5	0,3	
260	Тефтели мясные	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 лимоном	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 I 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./

13 декабря 2022 года

На 11-17 лет



Утверждаю
Старостина С. В./

№ 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																
15	Салат овощной с белокочанной капустой	120	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76				
01	Суп крестьянский с крупой, с мясом говядины	350/30	4,79	6,03	12,42	118,62	32,07	5,42	34,98	0,3	0,06	0,03	1,02			
12	Картофельное пюре	250	3,09	4,85	20,6	138,6	37,3	28	85,95	112	0,14	18,34	25,5	0,3		
60	Тефтели мясные	120	11,64	13,43	2,31	176,8	17,44	17,62	123,3	2,45	0,02	0,74		0,45		
82	Чай с лимоном	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 I 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  Лушкина Е. Р./