



директор школы _____
 утверждаю
 Старостина С. В./

14 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
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом	30/15	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	180	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	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

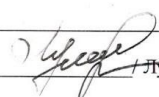
ответственная за питание _____ Лушкина Е. Р./



14 февраля 2023 года

На 11-17 лет

№ ре- птуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, мг				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	13,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76				
201	Суп крестьянский с крупой, 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	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		
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	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  Лушкина Е. Р/