

14 марта 2023 года  
На 7-10 лет



Утверждено  
директор школы \_\_\_\_\_  
Старостина С. В./

| № ре-<br>цептуры    | Наименование блюда                         | Выход, г | Пищевые вещества |        |                  |                             | Минер. вещества, мг |       |        |       | Витамины       |       |        |      |  |  |
|---------------------|--------------------------------------------|----------|------------------|--------|------------------|-----------------------------|---------------------|-------|--------|-------|----------------|-------|--------|------|--|--|
|                     |                                            |          | Белки г          | Жиры г | Угле-<br>воды, г | Энерг.<br>Ценность,<br>ккал | Ca                  | P     | Mg     | Fe    | B <sub>1</sub> | C     | A      | E    |  |  |
|                     |                                            |          |                  |        |                  |                             |                     |       |        |       |                |       |        |      |  |  |
| Завтрак             |                                            |          |                  |        |                  |                             |                     |       |        |       |                |       |        |      |  |  |
| 424                 | Бутерброд с маслом                         | 40/20    | 5,1              | 4,6    | 0,3              | 63                          | 22                  | 4,8   | 76,8   | 1     | 0,03           |       | 0,1    | 0,7  |  |  |
| 206                 | Омлет натуральный                          | 300      | 8,46             | 9,95   | 21,32            | 209                         | 184,5               | 12,7  | 109,7  | 0,77  | 0,05           | 0,14  | 0,1    | 1,75 |  |  |
| 379                 | Сок фруктовый                              | 200      | 3,16             | 2,67   | 15,94            | 100,6                       | 125,8               | 14    | 90     | 0,134 | 0,04           | 1,3   | 20     |      |  |  |
|                     | ИТОГО:                                     |          | 21,16            | 17,54  | 125,64           | 594,16                      | 354,9               | 63,5  | 360,9  | 2,904 | 0,25           | 16,44 | 20,23  | 3,24 |  |  |
|                     |                                            |          |                  |        |                  |                             |                     |       |        |       |                |       |        |      |  |  |
|                     |                                            |          |                  |        |                  |                             |                     |       |        |       |                |       |        |      |  |  |
| Стоимость- 63,72руб |                                            |          |                  |        |                  |                             |                     |       |        |       |                |       |        |      |  |  |
| Обед                |                                            |          |                  |        |                  |                             |                     |       |        |       |                |       |        |      |  |  |
| 23                  | Салат из вареной свеклы                    | 100      | 1,1              | 5,3    | 4,6              | 71,4                        | 24,6                | 9     | 22,2   | 0,4   |                | 4,2   | 91,8   |      |  |  |
| 102                 | Суп крестьянский с крупой с мясом говядины | 300      | 7,8              | 48     | 15,94            | 552,3                       | 53                  | 35,5  | 64,1   | 2,6   | 0,29           | 1     | 161,8  | 1,5  |  |  |
| 304                 | Картофельное пюре                          | 200      | 8,73             | 11,61  | 75               | 447                         | 140,76              | 115,2 | 392,09 | 3,59  | 0,59           |       | 0,1    | 1,5  |  |  |
| 229                 | Тефтели мясные                             | 150      | 7,8              | 3,96   | 3,04             | 84                          | 31,26               | 38,8  | 127,18 | 0,68  | 0,04           | 2,98  | 0,01   |      |  |  |
| 376                 | Чай с сахаром                              | 200      | 0,07             | 0,02   | 15               | 60                          | 11,1                | 1,4   | 2,8    | 0,28  |                | 0,3   |        |      |  |  |
|                     | Хлеб пшеничный 1 сорта                     | 60       | 3,1              | 0,2    | 20,1             | 94,7                        | 9,2                 | 13,2  | 33,6   | 0,8   | 0,01           |       |        | 0,8  |  |  |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный                       | 40       | 1,42             | 0,16   | 9,04             | 42,28                       | 6,1                 | 8,2   | 24     | 0,46  | 0,04           |       |        | 0,2  |  |  |
|                     | ИТОГО:                                     |          | 30,02            | 69,25  | 142,72           | 1352,38                     | 276,02              | 221,3 | 665,97 | 8,81  | 1,06           | 8,48  | 253,71 | 4    |  |  |
|                     | ИТОГО:                                     |          | 69,62 руб        |        |                  |                             |                     |       |        |       |                |       |        |      |  |  |

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

### На 11-17 лет

директор школы

Утверждаю  
/ Старостина С. В./

| № ре-<br>птуры | Наименование блюда                            | Выход, г | Пищевые вещества |        |                  |                             | Минер. вещества, мг |       |        |      | Витамины       |      |        |     |
|----------------|-----------------------------------------------|----------|------------------|--------|------------------|-----------------------------|---------------------|-------|--------|------|----------------|------|--------|-----|
|                |                                               |          | Белки г          | Жиры г | Угле-<br>воды, г | Энерг.<br>Ценность,<br>ккал | Ca                  | P     | Mg     | Fe   | B <sub>1</sub> | C    | A      | E   |
|                |                                               |          | <i>Завтрак</i>   |        |                  |                             |                     |       |        |      |                |      |        |     |
|                | Салат из вареной свеклы                       | 120      | 1,1              | 5,3    | 4,6              | 71,4                        | 24,6                | 9     | 22,2   | 0,4  |                | 4,2  | 91,8   |     |
| 102            | Суп крестьянский с крупой с мясом<br>говядины | 350      | 7,8              | 48     | 15,94            | 552,3                       | 53                  | 35,5  | 64,1   | 2,6  |                |      |        |     |
| 304            | Картофельное пюре                             | 250      | 8,73             | 11,61  | 75               | 447                         | 140,76              | 115,2 | 392,09 | 3,59 | 0,29           | 1    | 161,8  | 1,5 |
| 229            | Тефтели мясные                                | 180      | 7,8              | 3,96   | 3,04             | 84                          | 31,26               | 38,8  | 127,18 | 0,68 | 0,59           |      | 0,1    | 1,5 |
| 376            | Чай с сахаром                                 | 200      | 0,07             | 0,02   | 15               | 60                          | 11,1                | 1,4   | 2,8    | 0,28 |                | 2,98 | 0,01   |     |
|                | Хлеб пшеничный 1 сорта                        | 60       | 3,1              | 0,2    | 20,1             | 94,7                        | 9,2                 | 13,2  | 33,6   | 0,8  | 0,01           |      |        | 0,8 |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40       | 1,42             | 0,16   | 9,04             | 42,28                       | 6,1                 | 8,2   | 24     | 0,46 | 0,04           |      |        | 0,2 |
|                | ИТОГО:                                        |          | 30,02            | 69,25  | 142,72           | 1352,38                     | 276,02              | 221,3 | 665,97 | 8,81 | 1,06           | 8,48 | 253,71 | 4   |
| ИТОГО:         |                                               |          | 68,44 руб        |        |                  |                             |                     |       |        |      |                |      |        |     |

Отв. за кетанисе: *Лидия*