

директор школы  Утверждаю
Старостина С. В.



14 октября 2022 года

На 7-10 лет

№ ре- цептур ы	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														
203	Каша рисовая вязкая на молоке	200	7,40	6	35,30	224,80	4,86	8,62	55,87	1,10	0,06		23,60	1,60
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	14	14	8	2,8	0,02	4		0,2
	Бутерброд с маслом	30/20	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- 63,72													
Обед														
15	Икра кабачковая консервированная	90	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
201	Борщ из свежей капусты мясом кур	200/40	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	100	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16	
260	Тефтели мясные	150	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	190,78	131,7	4,4	0,19		27,7	4,8
868	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	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		74,47	26,89	115,3	789,34	113,11	380,98	202,22	8,2	0,56	30,28	214,1	11,67
	ИТОГО:		69,62 руб											

Отв. за питание: 

Утверждаю
директор школы _____ Старостина С. В.

14 октября 2022 года

На 11-17 лет

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	Икра кабачковая консервированная	100	1,11	6,18	4,62	78,56	17,21		17,62	0,83	0,09	20,3		3,37
01	Борщ из свежей капусты мясом кур	350	2	5,09	11,98	107,3	29,2	64,7	24,2	0,9	0,09	8,38	161,8	2,5
12	Макароны отварные с овощами	120	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16	
60	Тефтели мясные	250	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	190,78	131,7	4,4	0,19		27,7	4,8
68	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		74,47	26,89	115,3	789,34	113,11	380,98	202,22	8,2	0,56	30,28	214,1	11,67
Итого: 68,44 руб														

ответственная за питание _____ Лушкина Е. Р.