

директор школы _____

Утверждаю
Старостина С. В./

14 декабря 2022 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														
424	Яйцо варёное	1 шт(0,45)	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03		0,1	0,7
206	Макароны отварные с сыром	150	8,46	9,95	21,32	209	184,5	12,7	109,7	0,77	0,05	0,14	0,1	1,75
379	Какао на молоке	200	3,16	2,67	15,94	100,6	125,8	14	90	0,134	0,04	1,3	20	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
	Фрукты - мандарин	250	1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	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- 108,72руб														
Обед														
	Икра кабачковая консервированная	100	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
102	Суп картофельный с горохом с мясом кур	200/35	7,8	48	15,94	552,3	53	35,5	64,1	2,6	0,29	1	161,8	1,5
304	Рис отварной с овощами	150	8,73	11,61	75	447	140,76	115,2	392,09	3,59	0,59		0,1	1,5
229	Рыба тушеная с овощами	100/30	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		
	Кислота аскорбиновая	0,035												
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	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/

Утверждаю
директор школы  Старостина С. В./



14 декабря 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														
	Икра кабачковая консервированная	120	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
02	Суп картофельный с горохом с мясом кур	350/40	7,8	48	15,94	552,3	53	35,5	64,1	2,6	0,29	1	161,8	1,5
04	Рис отварной с овощами	250	8,73	11,61	75	447	140,76	115,2	392,09	3,59	0,59		0,1	1,5
29	Рыба тушеная с овощами	120/40	7,8	3,96	3,04	84	31,26	38,8	127,18	0,68	0,04	2,98	0,01	
76	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		
	Кислота аскорбиновая	0,035												
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	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							

ответственная за питание  Лушкина Е. Р./