



Утверждаю
директор школы / Старостина С. В/

15 марта 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	Яйцо вареное	1шт (0,45)	1,18	3,74	7,44	68	4,2	3,2	19,87	0,18	0,017	20	43,27	0,6
210	Макароны отварные с сыром	300	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	60	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
Стоимость- 63,72руб														
Обед														
15	Огурец- нарезка	100	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76		
201	Щи из белокочанной капусты с мясом говядины	300	4,79	6,03	12,42	118,62	32,07	5,42	34,98	0,3	0,06	0,03	1,02	
312	Рис отварной с овощами	200	3,09	4,85	20,6	138,6	37,3	28	85,95	112	0,14	18,34	25,5	0,3
260	Рыба тушеная с овощами	150	11,64	13,43	2,31	176,8	17,44	17,62	123,3	2,45	0,02	0,74		0,45
382	Кисель фруктовый	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	60	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	Хлеб пшеничный 1 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/

15 марта 2023 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	Огурец- нарезка	120	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76				
201	Щи из белокочанной капусты 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	Рис отварной 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	Рыба тушеная с овощами	180	11,64	13,43	2,31	176,8	17,44	17,62	123,3	2,45	0,02	0,74		0,45		
382	Кисель фруктовый	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	60	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2		
	Хлеб пшеничный 1 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:			68,44 руб													

ответственная за питание  / Лушкина Е. Р./