



Утверждаю
директор школы Старостина С. В./

15 ноября 2022 года

На 7-10 лет

№ рецептуры	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														
37	Омлет натуральный	250	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16	
203	Чай с лимоном	200	7,40	6	35,30	224,80	4,86	8,62	55,87	1,10	0,06		23,60	1,60
389	Мандарин	40	1		20,2	84,8	14	14	8	2,8	0,02	4		0,2
	Бутерброд с сыром	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- 108,72руб														
Обед														
15	Салат овощной	90	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
201	Суп крестьянский с мясом кур	250/30	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68	0,03	
312	Картофельное пюре	150	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16	
260	Рыба тушеная с овощами	100	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	190,78	131,7	4,4	0,19		27,7	4,8
868	Чай с лимоном	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	30	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														

ответственная за питание  Лушкина Е. Р./

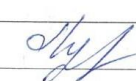


Утверждаю
Старостина С. В./

15 ноября 2022 года

На 11-17 лет

ре- уры	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																
5	Салат овощной	100	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8			
11	Суп крестьянский с мясом кур	350	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68	0,03			
2	Картофельное пюре	200	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16			
10	Рыба тушеная с овощами	120	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	190,78	131,7	4,4	0,19		27,7	4,8		
18	Чай с лимоном	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	40	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./

Утверждаю