



Утверждаю
Старостина С. В./

16 января 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														
131	Икра овощная консервированная	100	0,94	7,05	7,07	102	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64		
171	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	150	11,1	11,9	49,8	350	32,98	175,6	254,37	5,91	0,26		36,9	6,4
332	Сок фруктовый	200	0,31		39,4	160	22,46	5,58	18,5	0,19	0,012	2,4		0,2
	Бутерброд с маслом	40/15	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	ИТОГО:		38,15	39,4	121,37	1002	106,66	250,17	347,23	8,3	0,417	10,04	61,4	7,74
Стоимость- 63,72руб														
Обед														
20	Салат из белокочанной капусты	100	0,75	6,02	2,35	66,6	22,32	13,2	39,59	0,57	0,03	4,69		2,74
204	Рассольник Ленинградский	200	21,1	20,7	32,8	401,95	79,2	115,1	126,75	3,1	0,27	17,2	0,375	
203	Макароны отварные с овощами	150	7,40	6	35,30	224,80	4,86	8,62	55,87	1,10	0,06		23,60	1,60
99	Гуляш мясной	100	21,6	17,496	11,4	315	39,192	38,57	228	1,548	0,096	1,344	31,89	1,035
342	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	4,4	0,95	0,012	0,9		0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта	60	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	ИТОГО:		57,79	50,916	159,44	1328,42	182,702	212,73	541,01	9,158	0,678	24,134	55,527	7,075

ответственная за питание / Лушкина Е. Р/

17 января 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																
20	Салат из белокочанной капусты	120	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8			
04	Рассольник Ленинградский	350	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68	0,03			
03	Макароны отварные с овощами	250	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16			
99	Гуляш мясной	120	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	190,78	131,7	4,4	0,19		27,7	4,8		
42	Компот из сухофруктов	200	0,31		39,4	94	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4		0,2		
	Хлеб ржано-пшеничный	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		
	Хлеб пшеничный 1 сорта	60	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2		
	ИТОГО:															
	Итого		17,11	23,76	114,82	593,5	120,48	47,3	274,87	3,52	0,247	2319	303,05	2,19		

ИТОГО:

68,44 руб

ответственная за питание _____ / Лушкина Е. Р/