



Утверждаю
/ Старостина С. В./

16 февраля 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:														
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	Каша манная молочная с маслом	250/15	8,46	9,95	21,32	209	184,5	12,7	109,7	0,77	0,05	0,14	0,1	1,75
379	Сок фруктовый	200	3,16	2,67	15,94	100,6	125,8	14	90	0,134	0,04	1,3	20	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
	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- 63,72руб														
Обед														
235	Салат овощной	100	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
102	Борщ с мясом говядины	250/40	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	200	8,73	11,61	75	447	140,76	115,2	392,09	3,59	0,59		0,1	1,5
229	Гуляш мясной	150	7,8	3,96	3,04	84	31,26	38,8	127,18	0,68	0,04	2,98	0,01	
376	Кисель фруктовый	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		
	Хлеб пшеничный 1 сорта	60	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	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/



16 февраля 2023 года

На 11-17 лет

ре- гуры	Наименованис 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
	Салат овощной	120	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
02	Борщ с мясом говядины	350/45	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	Гуляш мясной	150	7,8	3,96	3,04	84	31,26	38,8	127,18	0,68	0,04	2,98	0,01	
76	Кисель фруктовый	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		
	Хлеб пшеничный 1 сорта	60	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	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:		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/