

Утверждаю
 директор школы / Старостина С. В./

16 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														
13	Бутерброд с маслом	30/20	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03		0,1	0,7
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	8,46	9,95	21,32	209	184,5	12,7	109,7	0,77	0,05	0,14	0,1	1,75
332	Кисель	200	3,16	2,67	15,94	100,6	125,8	14	90	0,134	0,04	1,3	20	
	Фрукты свежие- мандарины	250	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
	Хлеб пшеничный	40	1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
			21,16	17,54	125,64	594,16	354,9	63,5	360,9	2,904	0,25	16,44	20,23	3,24
	ИТОГО:													
Стоимость- 108,72руб														
Обед														
23	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
96	Рассольник Ленинградский	200	7,8	48	15,94	552,3	53	35,5	64,1	2,6	0,29	1	161,8	1,5
279	Тефтели мясные	100	8,73	11,61	75	447	140,76	115,2	392,09	3,59	0,59		0,1	1,5
171	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	150	7,8	3,96	3,04	84	31,26	38,8	127,18	0,68	0,04	2,98	0,01	
868	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		
	Кислота аскорбиновая	0,035												
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	Хлеб пшеничный 1 сорта	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
			35,85	35,12	112,18	1016,85	107,73	248,1	90,43	7,29	0,31	14,23	14,73	4,24
	ИТОГО:					60 62 руб								

60 67 руб

Отв. за питание:

Климова

16 декабря 2022 года

На 11-17 лет



Утверждаю
директор школы / Старостина С. В/

№ ре- птуры	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																
23	Салат из свежих помидор и огурцов	120	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8			
96	Рассольник Ленинградский	350	7,8	48	15,94	552,3	53	35,5	64,1	2,6	0,29	1	161,8	1,5		
279	Тефтели мясные	120	8,73	11,61	75	447	140,76	115,2	392,09	3,59	0,59		0,1	1,5		
171	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	250	7,8	3,96	3,04	84	31,26	38,8	127,18	0,68	0,04	2,98	0,01			
868	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3				
	Кислота аскорбиновая	0,035														
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8		
	Хлеб пшеничный 1 сорта	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

Отв. за питание: