



Утверждаю
директор школы / Старостина С. В/

19 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																
182	Каша манная с маслом	150/5	7,3	9,2	30,46	234	190,46	24,4	149,2	0,45	0,09	0,828	27,9	0,72		
8	Бутерброд с сыром	30/20	16	1	70	250	250	50	250	2	0,02		0,01	5,99		
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	40	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4		
	ИТОГО:		30,89	20,14	141,1	764,71	617,16	111,17	589,16	4,246	0,274	2,758	52,37	11,6 5		
Стоимость- 63,72руб																
Обед																
15	Салат из белокочанной капусты	100	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76				
82	Борщ из свежей капусты с мясом говядины	200/40	1,8	4,92	10,93	199	49,73	26,1	54,6	1,2	0,05	10,68	0,03	2,75		
97	Пюре гороховое	150	29,4	29,82	56,91	618,87	28,5	40,53	131,5	4,47	0,12	0,72	14,6	0,49		
279	Тефтели мясные	100	8,73	11,61	75	447	140,76	115,2	392,09	3,59	0,59		0,1	1,5		
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	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	0,01			0,8		
	ИТОГО:		35,85	35,12	112,18	1016,85	107,73	248,1	90,43	7,29	0,31	14,23	14,73	4,24		
69,62 руб																
ИТОГО:																

ответственная за питание  / Лушкина Е. Р/



Утверждаю
директор школы / Старостина С. В./

19 января 2023 года

На 11-17 лет

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	Салат из белокочанной капусты	120	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76			
32	Борщ из свежей капусты с мясом говядины	350/30	4,79	6,03	12,42	118,62	32,07	5,42	34,98	0,3	0,06	0,03	1,02		
77	Пюре гороховое	250	3,09	4,85	20,6	138,6	37,3	28	85,95	112	0,14	18,34	25,5	0,3	
79	Тефтели мясные	100	8,73	11,61	75	447	140,76	115,2	392,09	3,59	0,59		0,1	1,5	
77	Чай с лимоном	120	11,64	13,43	2,31	176,8	17,44	17,62	123,3	2,45	0,02	0,74		0,45	
	Хлеб ржано-пшеничный	200	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67	124,6	0,48	0,06	1,58	24,4		
	Хлеб пшеничный 1 сорта	30	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2	
	ИТОГО:	60	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./