



№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. Ценность, ккал	Са	Р	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 пшениная молочная с маслом	300/15	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	
	Бутерброд с сыром	50/40	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														
145	Салат овощной	100	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
102	Суп картофельный с горохом с мясом говядины	250/30	7,8	48	15,94	552,3	53	35,5	64,1	2,6	0,29	1	161,8	1,5
304	Картофельное пюре	200	8,73	11,61	75	447	140,76	115,2	392,09	3,59	0,59		0,1	1,5
229	Тефтели мясные	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
69,62 руб														
ИТОГО:														

ответственная за питание

Лущкина Е. Р/



Утверждаю
директор школы / Старостина С. В./

21 февраля 2023 года

На 11-17 лет

№ ре- цептур ы	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	120	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
102	Суп картофельный с горохом с мясом говядины	350/40	7,8	48	15,94	552,3	53	35,5	64,1	2,6	0,29	1	161,8	1,5
304	Картофельное пюре	250	8,73	11,61	75	447	140,76	115,2	392,09	3,59	0,59		0,1	1,5
229	Тефтели мясные	160	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	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	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./