



Утверждаю
директор школы / Старостина С. В./

21 сентября 2022 года

На 11-17 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																
	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,11	6,18	4,62	78,56	17,21		17,62	0,83	0,09	20,3			3,37	
88	Суп гороховый с мясом кур	350	2	5,09	11,98	107,3	29,2	64,7	24,2	0,9	0,09	8,38	161,8		2,5	
637	Рыба тушеная с овощами	120	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16			
202	Макароны отварные с овощами	250	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	190,78	131,7	4,4	0,19			27,7	4,8	
868	Кисель фруктовый	200	0,31		39,4	94	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4			0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04				0,2	
	Хлеб пшеничный I сорта	30	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01				0,8	
	Итого		74,47	26,89	115,3	789,34	113,11	380,98	202,22	8,2	0,56	30,28	214,1		11,6 7	
Стоимость- 68,44																

ответственная за питание / Душкина Е. Р./

Утверждаю
директор школы / Старостина С. В/

21 сентября 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 _I	C	A	E		
Завтрак																
8	Бутерброд с маслом	30/20	16	1	70	250	250	50	250	2	0,02		0,01	5,99		
203	Каша рисовая молочная с маслом	200	7,40	6	35,30	224,80	4,86	8,62	55,87	1,10	0,06		23,60	1,60		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	14	14	8	2,8	0,02	4		0,2		
	Хлеб пшеничный	30	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8		
	ИТОГО:		10,52	9,95	94,67	471,44	221,98	230,08	68,22	2,23	0,247	7,33	30,6	3,05		
Стоимость- 63,72																
Обед																
	Винегрет овощной с растительным маслом	90	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8			
88	Суп гороховый с мясом кур	200/40	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68	0,03			
637	Рыба тушеная с овощами	100	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16			
202	Макароны отварные с овощами	150	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	190,78	131,7	4,4	0,19		27,7	4,8		
868	Кисель фруктовый	200	0,31		39,4	94	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4		0,2		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2		
	Хлеб пшеничный I сорта	20	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8		
	Итого		74,47	26,89	115,3	789,34	113,11	380,98	202,22	8,2	0,56	30,28	214,1	11,6 7		
Стоимость- 69,62																

ответственная за питание / Лушкина Е. Р/