



Утверждаю
директор школы Старостина С. В.

21 ноября 2022 года

На 7-10 лет

с

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	И				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак			Понедельник 1 неделя											
131	Икра овощная	100	0,94	7,05	7,07	102	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64		
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	11,1	11,9	49,8	350	32,98	175,6	254,37	5,91	0,26		36,9	6,4
332	Кисель	200	0,31		39,4	160	22,46	5,58	18,5	0,19	0,012	2,4		0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Фрукты – мандарин	250	1,7	2,26	13,94	82,9	8,2	3	17,4	0,2	0,02		13	0,2
	ИТОГО:		38,15	39,4	121,37	1002	106,66	250,17	347,23	8,3	0,417	10,04	61,4	7,7
			Цена : 108,72 руб											
			Обед											
20	Салат из свежих овощей	100	0,75	6,02	2,35	66,6	22,32	13,2	39,59	0,57	0,03	4,69		2,7
204	Суп рыбный	200	21,1	20,7	32,8	401,95	79,2	115,1	126,75	3,1	0,27	17,2	0,375	
203	Макароны отварные с (подливом)	150	7,40	6	35,30	224,80	4,86	8,62	55,87	1,10	0,06		23,60	1,6
99	Котлета мясная	100	21,6	17,496	11,4	315	39,192	38,57	228	1,548	0,096	1,344	31,89	1,02
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	4,4	0,95	0,012	0,9		0,2
	Кислота аскорбиновая	0,070												
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта	60	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	ИТОГО:		57,79	50,916	159,44	1328,42	182,702	212,73	541,01	9,158	0,678	24,134	55,527	7,05
			Цена : 69,62 руб											

ответственная за питание

директор школы _____
 Утверждаю
 Старостина С. В.



21 ноября 2022 года

На 11-17 лет

с

Код 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														
20	Салат из свежих овощей	120	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
04	Суп рыбный	350	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68	0,03	
03	Макароны отварные с (подливом)	200	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16	
99	Котлета мясная	120	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	190,78	131,7	4,4	0,19		27,7	4,8
42	Компот из свежих яблок	200	0,31		39,4	94	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4		0,2
	Кислота аскорбиновая	30	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	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
	Хлеб пшеничный 1 сорта													
	ИТОГО:													
ИТОГО:			Цена: 68,44 руб											

с

ответственная за питание _____