

22 ноября 2022 года
На 7-10 лет с

Утверждаю
директор школы / Старостина С. В/



№ 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														
1	Бутерброд с маслом	22/10	1,18	3,74	7,44	68	4,2	3,2	19,87	0,18	0,017	20	43,27	0,6
210	Омлет натуральный с зеленым горошком	150	11,1	19,8	2,08	231,8	82,48	12,9	180,6	2,1	0,08	0,206	259,65	0,4
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 пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,1			0,8
	Фрукты свежие (яблоки)	250	1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	ИТОГО:		17,11	23,76	114,82	593,5	120,48	47,3	274,87	3,52	0,247	2319	303,05	2,19
Стоимость- 108,72руб														
Обед														
15	Салат из капусты с морковью	100	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
201	Суп крестьянский с крупой , с мясом кур	250/30	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68	0,03	
312	Картофельное пюре	150	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16	
260	Рыба тушеная с овощами	100	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	190,78	131,7	4,4	0,19		27,7	4,8
868	Чай с лимоном	200	0,31		39,4	94	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4		0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	Хлеб пшеничный I сорта	30	74,47	26,89	115,3	789,34	113,11	380,98	202,22	8,2	0,56	30,28	214,1	11,67
	ИТОГО:													
69,62 руб														

ответственная за питание / Лушкина Е. Р/



Утверждаю
директор школы Старостина С. В./

22ноября 2022 года
На 11-17 лет с

ре- гуры	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 из капусты с морковью	120	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
01	Суп крестьянский с крупой, с мясом кур	350	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68	0,03	
12	Картофельное пюре	200	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16	
60	Рыба тушеная с овощами	120	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	190,78	131,7	4,4	0,19		27,7	4,8
68	Чай с лимоном	200	0,31		39,4	94	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4		0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	Хлеб пшеничный I сорта	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
ИТОГО:							68,44 руб							

ответственная за питание  / Лушкина Е. Р./