



Утверждаю
Старостина С. В./

23 декабря 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			Пятница 2 неделя											
8	Бутерброд с сыром	30/20	16	1	70	250	250	250	50	2	0,2		0,01	5,9
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	150	7,85	10,1	49,4	320	133,7	201,2	42,2	2,15	0,127	0,87	49,8	0,4
332	Компот из свежих фруктов	200	0,31		39,4	160	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4		0,2
	Фрукты свежие- яблоко	250	1,6		70	137	10,4	36,4	15,6	0,08	0,05	15	0,03	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,2
	Итого		27,84	16,48	182,2		884,62	461,53	131,42	549,44	5,85			
			Обед											
45	Огурец- нарезка	90	1,31	3,24	6,46	60,4	24,9	27,61	15	0,46	0,02	17		
103	Рассольник « Ленинградский»	250/20	2,38	5,07	12,99	117	27,3	27,2	53,32	0,73	0,112	0,95		
199	Макароны отварные с овощами	150	9,09	4,57	23,35	170	63,14	41,13	142,05	3,13	0,33		20	1,9
243	Гуляш с мясом кур	100	7,11	19,90	0,32	210,20	23,70	12,80	0,80	1,10	0,11		17,70	0,1
376	Компот из свежих фруктов	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		
	Кислота аскорбиновая	0,035												
	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 I сорта	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	Итого		33,27	71,14	97,51	1189,08	171,28	119,44	356,9	118,68	0,63	28,06	203,3	2,8
			Цена : 69,62 руб											

ответственная за питание

С. В. Старостина

На 11-17 лет

директор школы

Утверждаю
/ Старостина С. В./

C

ответственная за питание _____ /

№ ре- птуры	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
45	Огурец- нарезка	100	1,31	3,24	6,46	60,4	24,9	27,61	15	0,46	0,02	17		
103	Рассольник « Ленинградский»	350/30	2,38	5,07	12,99	117	27,3	27,2	53,32	0,73	0,112	0,95		
199	Макароны отварные с овощами	250	9,09	4,57	23,35	170	63,14	41,13	142,05	3,13	0,33		20	1,95
243	Гуляш с мясом кур	120	7,11	19,90	0,32	210,20	23,70	12,80	0,80	1,10	0,11		17,70	0,10
376	Компот из свежих фруктов	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		
	Кислота аскорбиновая	0,035												
	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		33,27	71,14	97,51	1189,08	171,28	119,44	356,9	118,68	0,63	28,06	203,3	2,8

ИТОГО:

Цена: 68,44 руб

[Signature]