



Утверждаю  
Старостина С. В/

24 января 2023 года

На 7-10 лет

с

| № ре-<br>цептуры | Наименование блюда               | Выход, г | И       |        |                  |        | Минер. вещества, мг     |        |       |       | Витамины, мг   |      |      |       |
|------------------|----------------------------------|----------|---------|--------|------------------|--------|-------------------------|--------|-------|-------|----------------|------|------|-------|
|                  |                                  |          | Белки г | Жиры г | Угле-<br>воды, г |        | Ca                      | Mg     | P     | Fe    | B <sub>1</sub> | C    | A    | E     |
| 1                | 2                                | 3        | 4       | 5      | 6                | 7      | 8                       | 9      | 10    | 11    | 12             | 13   | 14   | 15    |
| <b>Завтрак</b>   |                                  |          |         |        |                  |        |                         |        |       |       |                |      |      |       |
| 173              | Каша пшеничная молочная с маслом | 200      | 150,5   | 6,98   | 9,00             | 39,17  | 266,40                  | 175,64 | 50,60 | 16,40 | 0,56           | 0,07 | 0,77 | 20,00 |
| 377              | Кисель фруктовый                 | 200      | 7,15    | 0,13   | 0,02             | 15,2   | 62                      | 14,2   | 2,4   | 4,4   | 0,36           |      | 2,83 | 0,1   |
|                  | Бутерброд с маслом               | 80       | 40/20   | 2,84   | 0,32             | 18,08  | 84,56                   | 12,2   | 16,4  | 48    | 0,92           | 0,08 |      | 0,4   |
|                  | <b>Итого</b>                     | 720      |         | 18,2   | 39,32            | 83,15  | 759,96                  | 261,74 | 107,2 | 107,6 | 4,04           | 0,3  | 8    | 37,9  |
|                  |                                  | 720      |         |        |                  |        | <b>Цена : 63,72 руб</b> |        |       |       |                |      |      | 5,2   |
| <b>Обед</b>      |                                  |          |         |        |                  |        |                         |        |       |       |                |      |      |       |
| 67               | Икра овощная консервированная    | 100      | 1,14    | 10,08  | 10,38            | 136,80 | 36                      | 37     | 26    | 1,1   | 0,04           | 4,4  | 0,1  | 4,7   |
| 209              | Суп гороховый с мясом говядины   | 200      | 150     | 6,98   | 9,00             | 39,17  | 266,40                  | 175,64 | 50,60 | 16,40 | 0,56           | 0,07 | 0,77 | 20,00 |
| 321              | Картофельное пюре                | 200      | 0,13    | 0,02   | 15,2             | 62     | 14,2                    | 2,4    | 4,4   | 0,36  |                | 2,83 | 0,1  |       |
| 279              | Рыба тушеная с овощами           | 100      | 58,5    | 6,36   | 7,45             | 109,8  | 20,3                    | 64,3   | 7,3   | 0,63  | 0,04           | 0,52 | 24,6 |       |
| 346              | Кисель фруктовый                 | 200      | 2,84    | 0,32   | 18,08            | 84,56  | 12,2                    | 16,4   | 48    | 0,92  | 0,08           |      |      | 0,4   |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный             | 40       | 1,6     |        | 70               | 137    | 10,4                    | 36,4   | 15,6  | 0,08  | 0,05           | 15   | 0,03 | 0,3   |
|                  | Хлеб пшеничный 1 сорта           | 20       | 18,2    | 39,32  | 83,15            | 759,96 | 261,74                  | 107,2  | 107,6 | 4,04  | 0,3            | 8    | 37,9 | 5,2   |
|                  | <b>Итого</b>                     | 720      |         | 2,13   | 0,24             | 13,56  | 63,42                   | 9,15   | 12,3  | 36    | 0,69           | 0,06 |      | 0,5   |
|                  |                                  | 720      |         |        |                  |        | <b>Цена : 69,62 руб</b> |        |       |       |                |      |      |       |

ответственная за питание

*Суров*

24 января 2023 года

На 11-17 лет



Утверждаю  
Старостина С. В./

| № ре-<br>птуры             | Наименование блюда             | Выход, г | Пищевые вещества |        |                  |                             | Минер. вещества, мг |        |        |      | Витамины       |       |       |       |  |  |
|----------------------------|--------------------------------|----------|------------------|--------|------------------|-----------------------------|---------------------|--------|--------|------|----------------|-------|-------|-------|--|--|
|                            |                                |          | Белки г          | Жиры г | Угле-<br>воды, г | Энерг.<br>Ценность,<br>ккал | Ca                  | P      | Mg     | Fe   | B <sub>1</sub> | C     | A     | E     |  |  |
|                            |                                |          |                  |        |                  |                             |                     |        |        |      |                |       |       |       |  |  |
| Завтрак                    |                                |          |                  |        |                  |                             |                     |        |        |      |                |       |       |       |  |  |
| 67                         | Икра овощная консервированная  | 120      | 1,1              | 5,3    | 4,6              | 71,4                        | 24,6                | 9      | 22,2   | 0,4  |                | 4,2   | 91,8  |       |  |  |
| 209                        | Суп гороховый с мясом говядины | 350      | 1,8              | 4,92   | 10,93            | 100,99                      | 49,73               | 26,1   | 49,97  | 1,2  | 0,05           | 10,68 | 0,03  |       |  |  |
| 321                        | Картофельное пюре              | 200      | 16,88            | 10,88  |                  | 165                         | 31,2                | 16     | 114,4  | 1,44 | 0,03           |       | 16    |       |  |  |
| 346                        | Рыба тушеная с овощами         | 120      | 58,5             | 6,36   | 7,45             | 109,8                       | 20,3                | 64,3   | 7,3    | 0,63 | 0,04           | 0,52  | 24,6  |       |  |  |
|                            | Кисель фруктовый               | 120      | 8,3              | 8,9    | 37,35            | 262,5                       | 24,7                | 190,78 | 131,7  | 4,4  | 0,19           |       | 27,7  | 4,8   |  |  |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный           | 200      | 0,31             |        | 39,4             | 94                          | 22,46               | 18,5   | 5,58   | 0,19 | 0,012          | 2,4   |       | 0,2   |  |  |
|                            | Хлеб пшеничный 1 сорта         | 30       | 3,1              | 0,2    | 20,1             | 94,7                        | 9,2                 | 13,2   | 33,6   | 0,8  | 0,01           |       |       | 0,8   |  |  |
|                            | Итого                          | 40       | 74,47            | 26,89  | 115,33           | 789,34                      | 113,11              | 380,98 | 202,22 | 8,2  | 0,56           | 30,28 | 214,1 | 11,67 |  |  |
| ИТОГО: руб Цена: 68,44 руб |                                |          |                  |        |                  |                             |                     |        |        |      |                |       |       |       |  |  |

ИТОГО:

Цена: 68,44 руб

ответственная за питание