



Утверждаю
директор школы Старостина С. В./

25 января 2023 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 ₁	C	A	E
Завтрак														
37	Каша молочная из пшена и риса «Дружба» с маслом	250	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16	
389	Бутерброд с маслом	30/15	1		20,2	84,8	14	14	8	2,8	0,02	4		0,2
	Сок фруктовый	200	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- 63,72руб											
Обед														
15	Салат овощной	100	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
201	Суп с макаронными изделиями с мясом говядины	250/20	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68	0,03	
312	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16	
260	Гуляш с мясом кур	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 сахаром	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 1 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:		17,11	23,76	114,82	593,5	120,48	47,3	274,87	3,52	0,247	2319	303,05	2,19
			69,62 руб											

ответственная за питание

Душкина Е. Р./



Утверждаю
Старостина С. В./

25 января 2023 года

На 11-17 лет

№ 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		
Завтрак																
15	Салат овощной	120	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8			
201	Суп с макаронными изделиями с мясом говядины	350/40	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68	0,03			
312	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	250	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16			
260	Гуляш с мясом кур	120	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 сахаром	200	0,31		39,4	94	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4		0,2		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8		
	Хлеб пшеничный 1 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:		17,11	23,76	114,82	593,5	120,48	47,3	274,87	3,52	0,247	2319	303,05	2,19		
ИТОГО: 68,44 руб																

ответственная за питание

/ Лушкина Е. Р./