



Утверждаю
Старостина С. В./

26 января 2023 года

На 11-17 лет

№ 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														
15	Винегрет овощной с растительным маслом	120	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76		
201	Щи из белокочанной капусты с мясом говядины	350	4,79	6,03	12,42	118,62	32,07	5,42	34,98	0,3	0,06	0,03	1,02	
312	Пюре гороховое	250	3,09	4,85	20,6	138,6	37,3	28	85,95	112	0,14	18,34	25,5	0,3
260	Тефтели мясные	120	11,64	13,43	2,31	176,8	17,44	17,62	123,3	2,45	0,02	0,74		0,45
382	Компот из сухофруктов	200	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67	124,6	0,48	0,06	1,58	24,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорта	60	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,1			
	ИТОГО:		25,06	30,82	92,96	739,4	127,18	88,7	340,04	116,93	0,42	36,95	26,52	1,75
ИТОГО:							68,44 руб							

ответственная за питание

Лушкина Е. Р./



26 января 2023 года

На 7-10 лет

№ рецептуры	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:														
130/1	Бутерброд с сыром	30/15	1,18	3,74	7,44	68,17	4,2	3,2	19,87	0,18	0,017	20	43,27	0,6
210/150	Омлет натуральный	150	11,1	19,8	2,08	231,808	82,48	12,9	180,6	2,1	0,08	0,206	259,65	0,4
377/200	Сок фруктовый	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
40	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,71	9,2	13,2	33,6	0,8	0,1			0,8
	ИТОГО:	340	17,11	23,76	114,82	593,547	120,48	47,3	274,87	3,52	0,247	2319	303,05	2,19
руб		2руб	Стоимость- 63,72руб											
Обед														
153/100	Винегрет овощной с растительным маслом	100	0,98	6,15	3,73	74,205	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76		
201/250	Щи из белокочанной капусты с мясом говядины	250	4,79	6,03	12,42	118,626	32,07	5,42	34,98	0,3	0,06	0,03	1,02	
312/150	Пюре гороховое	150	3,09	4,85	20,6	138,64	37,3	28	85,95	112	0,14	18,34	25,5	0,3
260/100	Тефтели мясные	100	11,64	13,43	2,31	176,802	17,44	17,62	123,3	2,45	0,02	0,74		0,45
382/200	Компот из сухофруктов	200	4	3,54	17,57	118,66	152,2	10,67	124,6	0,48	0,06	1,58	24,4	
420	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,16	9,04	42,284	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	3,1	0,2	20,1	94,71	9,2	13,2	33,6	0,8	0,1			
	ИТОГО:	420	25,06	30,82	92,96	739,412	127,18	88,7	340,04	116,93	0,42	36,95	26,52	1,75
	ИТОГО:	руб	69,62 руб											

ответственная за питание / Лушкина Е. Р/