

Утверждаю
директор школы *С. В. Старостина* Старостина С. В./



26 сентября 2022 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														
8	Бутерброд с маслом	30/20	16	1	70	250	250	50	250	2	0,02		0,01	5,99
203	Омлет натуральный с зеленым горошком	200	7,40	6	35,30	224,80	4,86	8,62	55,87	1,10	0,06		23,60	1,60
389	Кисель фруктовый	200	1		20,2	84,8	14	14	8	2,8	0,02	4		0,2
	Хлеб пшеничный	30	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- 63,72														
Обед														
67	Винегрет овощной с растительным маслом	90	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
88	Суп вермишелевый с мясом кур	200	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68	0,03	
202	Капуста тушеная с мясом кур	150/40	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	30	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорта	20	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	Итого		74,47	26,89	115,3	789,34	113,11	380,98	202,22	8,2	0,56	30,28	214,1	11,67
Стоимость- 69,62														

ответственная за питание *Е. Р. Лушкина* Лушкина Е. Р./


 Утверждаю
 директор школы *С. В. Старостина* Старостина С. В./

26 сентября 2022 года

На 11-17 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														
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,11	6,18	4,62	78,56	17,21		17,62	0,83	0,09	20,3		3,37
88	Суп вермишелевый с мясом кур	350	2	5,09	11,98	107,3	29,2	64,7	24,2	0,9	0,09	8,38	161,8	2,5
202	Капуста тушеная с мясом кур	120	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16	
868	Чай с лимоном	250	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	40	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	Итого	30	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	Итого		74,47	26,89	115,3	789,34	113,11	380,98	202,22	8,2	0,56	30,28	214,1	11,67
Стоимость- 68,44														

ответственная за питание *Лушкина Е. Р.* Лушкина Е. Р./

Утверждаю