



директор школы  Утверждаю
Старостина С. В./

27 февраля 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																
5	Винегрет овощной с растительным маслом	120	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8			
102	Борщ с мясом говядины	350/40	7,8	48	15,94	552,3	53	35,5	64,1	2,6	0,29	1	161,8	1,5		
304	Картофельное пюре	250	8,73	11,61	75	447	140,76	115,2	392,09	3,59	0,59		0,1	1,5		
229	Тефтели мясные	160	7,8	3,96	3,04	84	31,26	38,8	127,18	0,68	0,04	2,98	0,01			
376	Компот из сухофруктов	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3				
	Хлеб пшеничный 1 сорта	60	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04				0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01				0,8	
	ИТОГО:		30,02	69,25	142,72	1352,38	276,02	221,3	665,97	8,81	1,06	8,48	253,71	4		0,8
	ИТОГО:		30,02	69,25	142,72	1352,38	276,02	221,3	665,97	8,81	1,06	8,48	253,71	4		0,8
ИТОГО:							68,44 руб									

ответственная за питание  Лушкина Е. Р./



Утверждаю
директор школы / Старостина С. В/

27 февраля 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														
424	Яйцо варёное	1 шт(0,45)	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03		0,1	0,7
206	Каша пшениная молочная с маслом	300/15	8,46	9,95	21,32	209	184,5	12,7	109,7	0,77	0,05	0,14	0,1	1,75
379	Сок фруктовый	200	3,16	2,67	15,94	100,6	125,8	14	90	0,134	0,04	1,3	20	
	Бутерброд с маслом	50/40	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
	ИТОГО:		21,16	17,54	125,64	594,16	354,9	63,5	360,9	2,904	0,25	16,44	20,23	3,24
Стоимость- 63,72руб														
Обед														
145	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
102	Борщ с мясом говядины	300/30	7,8	48	15,94	552,3	53	35,5	64,1	2,6	0,29	1	161,8	1,5
304	Картофельное пюре	250	8,73	11,61	75	447	140,76	115,2	392,09	3,59	0,59		0,1	1,5
229	Тефтели мясные	150	7,8	3,96	3,04	84	31,26	38,8	127,18	0,68	0,04	2,98	0,01	
376	Компот из сухофруктов	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		
	Хлеб пшеничный 1 сорта	60	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	ИТОГО:		30,02	69,25	142,72	1352,38	276,02	221,3	665,97	8,81	1,06	8,48	253,71	4
	ИТОГО:													
69,62 руб														

ответственная за питание / Лушкина Е. Р/