



директор школы

Утверждаю
Старостина С. В.

28 ноября 2022 года

На 11-17 лет

с

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														
57	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	
09	Суп картофельный с мясными фрикадельками	350	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68	0,03	
21	Капуста тушеная с мясом	200	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16	
46	Чай с сахаром	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	115,3	789,34	113,11	380,98	202,22	8,2	0,56	30,28	214,1	11,67
ИТОГО:							Цена: 68,44 руб							

ответственная за питание



28 ноября 2022 года

На 7-10 лет

с

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	И				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Понедельник 2 неделя														
9	Салат овощной	100	1,14	10,08	10,38	136,80	36	37	26	1,1	0,04	4,4	0,1	4,7
173	Каша рисовая вязкая на молоке	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	Чай с лимоном	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
	Бутерброд с сыром	40/20	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
	Фрукты свежие	250	1,6		70	137	10,4	36,4	15,6	0,08	0,05	15	0,03	0,3
	Итого		18,2	39,32	83,15	759,96	261,74	107,2	107,6	4,04	0,3	8	37,9	5,2
Цена : 108,72 руб														
Обед														
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,14	10,08	10,38	136,80	36	37	26	1,1	0,04	4,4	0,1	4,7
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/5	6,98	9,00	39,17	266,40	175,64	50,60	16,40	0,56	0,07	0,77	20,00	
321	Капуста тушеная с мясом	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
346	Чай с сахаром	40/20	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	140	1,6		70	137	10,4	36,4	15,6	0,08	0,05	15	0,03	0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта		18,2	39,32	83,15	759,96	261,74	107,2	107,6	4,04	0,3	8	37,9	5,2
	Итого	30	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
Цена : 69,62 руб														

ответственная за питание

С. В. Старостина