



директор школы

Утверждаю
Старостина С. В.

29 сентября 2022 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														
8	Бутерброд с маслом	30/20	16	1	70	250	250							
203	Макароны отварные с сыром	200	7,40	6	35,30	224,80	4,86	8,62	55,87	1,10	0,06		23,60	1,60
389	Чай с сахаром	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														
	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	Щи из белокочанной капусты с мясом кур	200/40	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68	0,03	
637	Каша гороховая с маслом	100	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16	
202	Рыба жаренная с овощами	150	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	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	11,6 7
Стоимость- 69,62														

ответственная за питание

Е. Р. Лушкина

Лушкина Е. Р.



Утверждаю
директор школы Старостина С. В.

29 сентября 2022 года

На 11-17 лет

На 11-17 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											
	Винегрет овощной с растительным маслом	90	1,11	6,18	4,62	78,56	17,21		17,62	0,83	0,09	20,3		3,37
88	Щи из белокочанной капусты 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
637	Каша гороховая с маслом	120	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16	
202	Рыба жаренная с овощами	250	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	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			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		74,47	26,89	115,3	789,34	113,11	380,98	202,22	8,2	0,56	30,28	214,1	11,6 7
Стоимость- 68,44														

ответственная за питание  Лушкина Е. Р./