

директор школы _____ Утверждаю
Старостина С. В./



29 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														
	Салат из капусты и моркови	100	0,84	5,06	5,32	70,06	43,17	17,24	31,74	0,59	0,03	38,30	0,20	4,5
8	Бутерброд с сыром	30/20	16	1	70	250	250	250	50	2	0,2		0,01	5,9
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	150	7,85	10,1	49,4	320	133,7	201,2	42,2	2,15	0,127	0,87	49,8	0,4
332	Кисель фруктовый	200	0,31		39,4	160	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4		0,2
	Фрукты свежие- банан	280	1,6		70	137	10,4	36,4	15,6	0,08	0,05	15	0,03	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
	Итого		27,84	16,48	182,2		884,62	461,53	131,42	549,44	5,85			
Обед														
131	Икра овощная	100	0,94	7,05	7,07	102	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64		
138	Суп картофельный с бобовыми с мясом кур	200	7,8	48	15,94	552,3	53	64,1	35,5	2,6	0,29	1	161,8	1,5
312	Картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,6	138,6	37,3	28	85,95	112	0,14	18,34	25,5	0,3
637	Птица запеченная с овощами	100	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16	
868	Чай с сахаром	200	0,04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08		
	Кислота аскорбиновая	0,035												
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	Хлеб пшеничный I сорта	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	Итого		33,27	71,14	97,51	1189,08	171,28	119,44	356,9	118,68	0,63	28,06	203,3	2,8
Цена : 69,62 руб														

ответственная за питание _____


 Утверждаю
 директор школы Старостина С. В./

29 ноября 2022 года

На 11-17 лет

ре- гуры	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														
31	Икра овощная	120	0,94	7,05	7,07	102	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64		
38	Суп картофельный с бобовыми с мясом кур	300	7,8	48	15,94	552,3	53	64,1	35,5	2,6	0,29	1	161,8	1,5
12	Картофельное пюре	200	3,09	4,85	20,6	138,6	37,3	28	85,95	112	0,14	18,34	25,5	0,3
37	Птица запеченная с овощами	120	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16	
68	Чай с сахаром	200	0,04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08		
	Кислота аскорбиновая	0,035												
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	Итого		33,27	71,14	97,51	1189,08	171,28	119,44	356,9	118,68	0,63	28,06	203,3	2,8
ИТОГО:							Цена: 68,44 руб							

с

ответственная за питание 