



Утверждаю
/ Старостина С. В/

30 января 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																
37	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	250	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16			
389	Икра кабачковая консервированная	100	1		20,2	84,8	14	14	8	2,8	0,02	4				0,2
	Сок фруктовый	200	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01					0,8
	Бутерброд с маслом	30/15	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- 63,72руб																
Обед																
15	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			
201	Суп вермишелевый с мясом говядины	250/30	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68	0,03			
312	Капуста тушеная с мясом кур	150/80	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16			
868	Кисель фруктовый	200	0,31		39,4	94	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4				0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01					0,8
	Хлеб пшеничный 1 сорта	30	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:						69,62 руб									

ответственная за питание  Лушкина Е. Р/



Утверждаю
директор школы / Старостина С. В/

30 января 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														
15 120	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	
201 350	Суп вермишелевый с мясом говядины	350	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68	0,03	
312 50/8	Капуста тушеная с мясом кур	250/80	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16	
868 200	Кисель фруктовый	200	0,31		39,4	94	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4		0,2
60	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	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:							68,44 руб							

ответственная за питание

 Лушкина Е. Р/