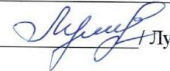




31 января 2023 года

На 7-10 лет

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, мг				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	Макароны отварные с сыром	250/15	16,88	10,88	4	165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16	
9	Сок фруктовый	200	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
121	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	294,67	471,44	221,98	230,08	68,22	2,23	0,247	7,33	30,6	3,05
Стоимость- 63,72руб														
Обед														
15	Салат из белокочанной капусты	100	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
201	Суп крестьянский с крупой, 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	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	16,88	10,88	4	165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16	
260	Рыба тушеная с овощами	100	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	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./



директор школы

Утверждаю
Старостина С. В.

31 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	Салат из белокочанной капусты	120	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
201	Суп крестьянский с крупой , 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	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	250	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16	
260	Рыба тушеная с овощами	120	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	60	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	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./