



Утверждаю директор школы:

Р.Н.Крахмалева

на 24 октября 2022 года

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	цена	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценности (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
				Б	Ж	У		В*	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
54-1о-2020	омлет натуральный	24,51	150	12,66	19,33	3,14	237,30	0,07	0,00	0,196	109,00	201,00	17,00	2,00
54-2о3-2020	зеленый горошек	3,56	40	1,20	0,07	2,40	14,73	0,03	1,60	0,012	7,06	21,60	7,06	0,25
54-1з-2020	сыр порциями	7,00	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26
54-2гн-2020	чай черный байховый с сахаром	1,87	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,00	0,04	0,001	4,48	7,18	3,83	0,73
пром.	кисломолочный напиток	12,65	110	3,70	2,80	6,10	63,90	0,26	0,77	0,024	118,80	103,40	17,60	0,11
пром.	хлеб ржано-пшеничный	1,17	20	1,32	0,24	7,92	39,10	0,04	0,00	0,000	5,33	30,70	9,30	1,30
пром.	хлеб пшеничный	1,91	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
	итого за завтрак			26,02	28,54	40,76	524,85	0,43	2,67	69,61	583,67	583,18	77,67	4,98
ОБЕД														
54-16з-2020	винегрет	6,7	60	0,75	5,33	4,00	67,10	0,02	2,26	0,073	12,00	21,75	9,75	0,45
54-7с-2020	суп картофельный с макаронными изд	13,19	200	2,50	2,20	18,10	102,00	0,09	6,89	0,097	13,73	54,46	20,84	0,86
54-11м-2020	плов из отварной говядины	34,13	240	18,37	18,53	46,26	425,22	0,08	0,00	0,326	20,87	231,65	52,17	3,13
54-4хн-2020	компот из изюма	4,35	200	0,40	0,10	18,40	75,80	0,03	0,00	0,001	14,00	22,00	7,00	0,50
пром.	хлеб ржано-пшеничный	1,46	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,000	7,00	38,00	12,00	1,00
пром.	хлеб пшеничный	2,86	45	3,45	0,37	22,12	105,45	0,05	0,00	0,000	9,00	29,25	6,30	0,50
	итого за обед			27,12	26,83	118,78	824,47	0,31	9,15	0,50	76,60	397,11	108,06	6,44
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД			53,14	55,37	159,54	1349,32	0,74	11,82	70,11	660,27	980,29	185,73	11,42



Утверждаю директор школы

Р.Н.Крахмалева

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН:

на 24 октября 2022 года

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	цена	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
54-1о-2020	омлет натуральный	31,99	180	15,19	23,19	3,77	284,76	0,08	0,00	0,235	130,80	241,20	20,40	2,40
54-2о3-2020	зеленый горошек	4,52	40	1,20	0,07	2,40	14,73	0,03	1,60	0,012	7,06	21,60	7,06	0,25
54-1з-2020	сыр порциями	14,00	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26
54-2гн-2020	чай черный байховый с сахаром	1,87	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,00	0,04	0,001	4,48	7,18	3,83	0,73
пром.	кисломолочный напиток	12,65	110	3,70	2,80	6,10	63,90	0,26	0,77	0,024	118,80	103,40	17,60	0,11
пром.	хлеб ржано-пшеничный	1,46	25	1,65	0,30	9,90	48,83	0,05	0,00	0,000	6,67	38,33	11,67	1,67
пром.	хлеб пшеничный	2,55	40	3,07	0,27	19,73	93,73	0,04	0,00	0,000	8,00	26,00	5,60	0,44
	итого за завтрак			29,65	32,53	48,30	605,47	0,46	2,67	69,65	608,81	637,51	84,84	5,86
ОБЕД														
54-1б3-2020	винегрет	6,7	60	0,75	5,33	4,00	67,10	0,02	2,26	0,073	12,00	21,75	9,75	0,45
54-7с-2020	суп картофельный с макаронным	15,02	250	3,13	2,75	22,62	127,50	0,11	8,61	0,121	17,16	68,07	26,05	1,07
54-11м-2020	плов из отварной говядины	43,08	280	21,42	21,62	53,96	496,08	0,10	0,00	0,380	24,35	270,26	60,87	3,65
54-4хн-2020	компот из изюма	4,35	200	0,40	0,10	18,40	75,80	0,03	0,00	0,001	14,00	22,00	7,00	0,50
пром.	хлеб ржано-пшеничный	2,33	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,06	0,00	0,000	11,20	60,80	19,20	1,60
пром.	хлеб пшеничный	3,82	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед			32,94	30,78	144,32	985,32	0,39	10,87	0,58	90,71	481,88	131,27	7,93
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД			62,59	63,31	192,62	1590,79	0,85	13,54	70,23	699,52	1119,39	216,11	13,79