Утверждаю
Директор школы
_____ С.А.Захарова

10.12.2024
7 до 11 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
завтрак						
колбаса варенная с соусом/т	90/30	5,6	9,3	3,8	122,8	38,50
пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	17,50
чай с сахаром с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61	9,82
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
сыр полутвердый	10	2,5	2,6	0,08	34,3	4,61
масло сливочное	10	0,5	8,2	0,08	74,8	9,49
						83,00
обед						
салат из свежих огурцов	80	0,56	8,1	1,6	81,6	17,36
суп картофельный с макаронными изделиями	200/12,5	3,2	2,4	13,6	98,6	24,45
котлеты рыбные с соусом	90/30	9,5	2,7	8,8	98,4	44,25
рис отварной	150	3,9	5,1	40,3	225,18	10,42
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	14	72,4	3,08
напиток клюквенный	200	0,1	0	21	87	21,36
						124,00
итого по рациону дня	1490	38	46	174	1282	
стоимость д/дня						207,00

10.12.2024
11 до 17 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
завтрак						
колбаса варенная с соусом/т	100/30	7,4	11,2	4,56	146,2	38,50
пюре картофельное	180	3,8	7,9	19,6	165,6	17,50
чай с сахаром с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61	9,82
хлеб пшеничный	40	3,75	0,5	24,5	117,5	3,08
масло сливочное	10	0,5	8,2	0,08	74,8	4,61
сыр полутвердый	10	3,9	3,9	0	51,6	9,49
						83,00
обед						
салат из свежих огурцов	100	1,5	5,5	8,4	89	17,36
суп картофельный с макаронными изделиями	200/12,5	5,7	6,7	15,1	143,4	24,45
котлеты рыбные с соусом	100/30	9,8	2,8	9,1	102,1	44,25
рис отварной	180	4,68	6,12	48	270,24	10,42
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	14	72,4	3,08
напиток клюквенный	200	0,1	0	21	87	21,36
						124,00
итого по рациону дня	1720	47	54	199	1475	
стоимость д/дня						207,00