

Утверждаю
 Директор школы
 С.А.Захарова

11.12.2024г.

7 до 11 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				калорийность ккал	цена
		белки г	жиры г	углеводы г			
завтрак							
каша молочная рисовая	205	6,53	7,03	38,78	244,9	23,78	
какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	19,05	
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08	
сыр п/тв	10	2,6	2,6	0	34,4	8,99	
масло слив.	10	3,9	3,9	0	51,6	9,49	
фрукты свежие	150	0,4	0,4	9,8	47	18,61	
						83,00	
обед							
салат из свежих помидор	100	0,9	5,1	3,6	64	18,00	
суп из овощей	200/12,5/10	8,8	6,4	12,1	150,1	28,93	
бефстроганов из отварной говядины	50/50	15,1	13,8	2,4	194	36,45	
каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37	253	14,16	
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08	
хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	14	72,4	3,08	
сок фруктово-ягодный	200	1	0,2	20,2	92	20,30	
						124,00	
итого по рациону дня	1605	60	52	202	1535		
стоимость д/дня						207,00	

11.12.2024г.

11 до 17 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				калорийность ккал	цена
		белки г	жиры г	углеводы г			
завтрак							
каша молочная рисовая	255	8,1	8,8	48,75	306,1	23,78	
какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	19,05	
хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24,5	117,5	3,08	
сыр п/тв	15	3,9	3,9	0	51,6	8,99	
масло слив.	10	3,9	3,9	0	51,6	9,49	
фрукты свежие	150	0,4	0,4	9,8	47	18,61	
						83,00	
обед							
салат из свежих помидор	100	0,9	5,1	3,6	64	18,00	
суп из овощей	250/12,5/10	9,2	8	15	168,9	28,93	
бефстроганов из отварной говядины	50/50	15,1	13,8	2,4	194	36,45	
каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	9,36	44,4	303,6	14,16	
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08	
хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	14	72,4	3,08	
сок фруктово-ягодный	200	1	0,2	20,2	92	20,30	
						124,00	
итого по рациону дня	1720	66	58	227	1707		
стоимость д/дня						207,00	