



| № рецептуры | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Цена (руб., коп.) |
|---|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак с 7 до 11 лет | | | | | | | |
| 340 | Омлет натуральный с маслом сливочным 115/10 | 125 | 12 | 12 | 3 | 171 | 59,52 |
| 693 | Какао с молоком "Витошка" | 200 | 6 | 6 | 34 | 213 | 18,30 |
| Пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 24 | 2 | 0 | 10 | 50 | 2,18 |
| Итого: | | 349 | 19 | 19 | 48 | 433,99 | 80,00 |
| Завтрак с 12 лет и старше | | | | | | | |
| 340 | Омлет натуральный с маслом сливочным 130/15 | 145 | 12 | 12 | 3 | 171 | 71,21 |
| 693 | Какао с молоком "Витошка" | 200 | 6 | 6 | 34 | 213 | 18,30 |
| Пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 49,3 | 3 | 1 | 20 | 101 | 4,49 |
| Итого: | | 394 | 21 | 19 | 58 | 486 | 94,00 |
| Вариант №2 ЗАВТРАК с 7 до 11 лет | | | | | | | |
| 19 | Салат из помидор с маслом растительным | 70 | 3 | 9 | 3 | 103 | 27,43 |
| ЕСТН 299 | Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами | 90 | 13 | 3 | 8 | 112 | 47,10 |
| 511 | Рис отварной | 180 | 4 | 6 | 44 | 250 | 22,84 |
| 692 | Кофейный напиток 100/100 | 200 | 4 | 6 | 25 | 173 | 12,24 |
| Пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 37,1 | 2 | 1 | 15 | 76 | 3,37 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 22,3 | 1 | 0 | 9 | 45 | 2,02 |
| Итого: | | 599 | 28 | 26 | 104 | 761 | 115,00 |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | |
| 19 | Салат из помидор с маслом растительным | 30 | 1 | 4 | 1 | 44 | 11,76 |
| СТН 21/2 | Суп- лапшас курой 200/15 | 215 | 3 | 5 | 12 | 105 | 18,41 |
| ЕСТН 299 | Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами | 90 | 13 | 3 | 8 | 112 | 47,10 |
| 511 | Рис отварной | 150 | 4 | 5 | 36 | 209 | 19,03 |
| 700 | Напиток клюквенный | 200 | 0 | 0 | 21 | 86 | 16,56 |
| Пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 23,5 | 1 | 0 | 10 | 47 | 2,14 |
| Итого: | | 709 | 22 | 18 | 88 | 604 | 115,00 |
| Обед с 12 лет и старше | | | | | | | |
| 19 | Салат из помидор с маслом растительным | 50 | 2 | 6 | 2 | 73 | 19,56 |
| СТН 25/2 | Суп- лапша с курой 250/20 | 270 | 3 | 6 | 16 | 135 | 20,15 |
| ЕСТН 299 | Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами | 100 | 17 | 4 | 10 | 150 | 52,34 |
| 511 | Рис отварной | 180 | 4 | 6 | 44 | 250 | 22,84 |
| 700 | Напиток из клюквы | 200 | 0 | 0 | 21 | 86 | 16,56 |
| Пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 37 | 2 | 1 | 15 | 76 | 3,37 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 34,9 | 2 | 1 | 14 | 70 | 3,18 |
| Итого: | | 872 | 32 | 25 | 123 | 841 | 138,00 |
| Вариант №2 ЗАВТРАК с 12 лет и старше | | | | | | | |
| СТН 18/1 | Салат из помидор с маслом растительным | 110 | 5 | 14 | 5 | 161 | 43,09 |
| ЕСТН 299 | Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами | 100 | 17 | 4 | 10 | 150 | 52,34 |
| 511 | Рис отварной | 180 | 4 | 6 | 44 | 250 | 22,84 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 4 | 6 | 25 | 173 | 12,24 |
| Пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 45,2 | 3 | 1 | 19 | 93 | 4,12 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 37 | 2 | 1 | 15 | 76 | 3,37 |
| Итого: | | 672,2 | 35,7 | 32,16 | 118,06 | 904,48 | 138,00 |

Зав. производством / шеф-повар/

Бухгалтер. / Шадрина Н. И./

Директор школы: / Селева / Селева Л.С./