

Категория обучающихся -7-10 лет

23.09.2021г.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fc	
ЗАВТРАК																	
297 451	Рис отварной с котлетой мясной, соус томатный	180/75	Рис	45,000	3,150	0,450	33,300	0,000	0,036	0,000	0,000	0,180	3,600	67,500	22,500	0,450	
			Соль	7,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	25,760	5,250	1,540	0,203
			Слив.масло	10,000	0,000	8,200	0,100	0,000	0,000	0,000	0,000	59,000	0,010	0,100	2,000	0,000	0,000
			Мясо гов.	60,000	9,300	8,000	0,000	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	0,200	405,000	94,000	11,000	1,350
			Лук	12,000	0,168	0,024	0,984	0,000	0,006	1,200	0,000	0,000	0,024	3,720	6,960	1,680	0,096
			мука	3,000	0,324	0,039	2,097	0,000	0,002	0,000	0,000	0,000	0,045	0,540	2,580	0,480	0,036
			Раст.масло	5,000	0,000	4,995	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000	0,100	0,000	0,000
			Том .паста	5,000	0,240	0,000	0,950	0,000	0,007	2,250	0,000	0,000	0,050	1,000	3,400	2,500	0,115
	Помидор свежий	30	помидор	30,000	0,330	0,060	1,140	7,200	0,180	7,500	0,000	0,210	4,200	7,800	6,000	0,270	
639 (3)	Напиток «Фруктовый» (горячий)	200	Сухофрукты	170,000	1,180	0,170	22,440	0,000	0,680	0,000	0,000	0,340	30,600	22,100	18,700	0,510	
			сахар	20,000	0,000	0,000	19,960	121,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,600	0,000	0,000	0,060
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пш.	40,000	6,080	0,640	39,360	75,000	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880	
	апельсин	120/200	апельсин	0,000	20,782	9,383	120,231	765,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
стоимость 64рубля 30 копеек				407,000	41,554	31,961	240,562	968,500	1,029	10,950	59,000	4,139	491,120	263,690	75,600	3,970	

23.09.2021г.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М§	Fc
ЗАВТРАК																
297 437	Греча отварная, гуляш	200/75	греча	50,000	5,670	1,485	25,695	138,600	0,193	0,000	0,000	0,360	9,000	134,100	90,000	3,015
			Мясо гов.	60,000	9,672	8,320	0,000	113,360	0,031	0,000	0,000	0,208	4,680	97,760	11,440	1,404
			лук	21,000	0,294	0,042	1,722	8,610	0,010	2,100	0,000	0,042	6,510	12,180	2,940	0,168
			мука	4,000	0,432	0,052	2,796	13,360	0,006	0,000	0,000	0,060	0,720	3,440	0,640	0,048
			соль	5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		18,400	3,750	1,100	0,145
	Раст.масло	8,000	0,000	7,992	0,000	71,920	0,000	0,000	0,000	3,520	0,000	0,160	0,000	0,000		
692	Кофейный напиток		молоко	200,000	2,900	2,500	4,800	54,000	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,100
			Кофейный напиток	2,400	2,900	2,900	14,900	94,000	0,030	0,520	0,000	0,000	105,800	0,000	12,180	0,100
			сахар	10,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000		0,300	0,000	0,000	0,300
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пш.	40,000	6,080	0,640	39,360	188,000	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	6088,000
стоимость 38 рублей 96 копеек				400,400	27,948	23,931	99,253	721,750	0,398	3,920	20,000	5,070	281,410	393,390	143,500	6093,280

Категория обучающихся
7-10 лет
ГПД
23.09.2021г.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энерг.я цен-ь (ккал)				Минеральные вещества (мг.)				
					Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Р	М§	Fc	
ОБЕД																
208	Рассольник Ленинградский	250	картофель	100	2	0,4	16,3	77	0,12	20	0	0,1	10	5,8	23	0,9
			перловка	5	0,465	0,055	3,345	15,75	0,006	0	0	0,055	1,9	16,15	2	0,09
			Огурцы	16	0,288	0,016	0,272	2,08	0,003	0,8	0	0,016	3,68	3,84	2,24	0,096
			лук	6	0,084	0,012	0,492	2,46	0,003	0,6	0	0,012	1,86	3,48	0,84	0,048
			морковь	12	0,156	0,012	0,828	4,2	0,007	0,6	0	0,048	3,24	6,6	4,56	0,084
			сметана	10	0,25	1	0,45	12	0,005	0,05	6	0,01	9	6	1	0
			Раст.м	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
326 512	Макаронны отварные с котлетой рубленой из мяса птицы	200/100	макаронны	45	4,95	0,585	31,725	152,1	0,076	0	0	0,675	8,55	39,15	7,2	0,72
			соль	5	0	0	0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1	0,145	
			курица	76	14,136	12,16	0	165,68	0,045	0	0	0,304	6,84	142,88	16,72	2,052
			Раст.масл о	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
			молоко	17	0,493	0,544	0,789	10,2	0,006	0,221	3,4		20,4	15,3	2,38	0,017
			Хлеб пш.	14	1,064	0,112	6,888	32,9	0,015	0	0	0,154	2,8	9,1	1,96	0,154
			мука	8	1,08	0,13	6,99	33,4	0,017	0	0	0,12	1,8	8,6	1,6	0,12
			соль	3	0	0	0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1	0,145	
			Раст.масл о	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
1009	Чай	200	чай	1	0,001	0	0,07	0,28	0	0	0	0,06	0,04	0,03	0,004	
			сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0,45	0	0	0,003	
	хлеб ржаной	40	хлеб	40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
					37,738	18,987	128,865	840,48	0,663	72,816	90,85	8,372	231,88	516,61	145,5	5,806
стоимость 40 рублей 02 копейки				140	2	0,4	16,3	77	0,12	20	0	0,1	10	5,8	23	0,9