

**Категория обучающихся**

**7-10 лет**

**24.09.2021г**

№ 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	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
326 512	Картофельное пюре с сосиской отварной	180/100	картофель	205,200	3,500	0,700	28,525		0,210	35,000	0,000	0,175	17,500	101,500	40,250	1,575	
			Слив.масло	5,000	0,000	4,100	0,050		0,000	0,000	29,500	0,050	0,050	1,000	0,000	0,000	
			соль	5,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000			18,400	3,750	1,100	0,145
			сосиска	100,000	4,700	9,900	0,400		0,010	0,000	0,000	0,000	0,000	10,760	0,000	6,260	0,750
			Раст.масло	5,000	0,000	4,995	0,000		0,000	0,000	0,000	2,200	0,000	0,100	0,000	0,000	
									7,500	0,000	0,21	4,200	7,800	6,000	0,270		
	печенье	180	печенье	180,000	0,000	0,000	93,550	113,000									
								276,0									
692	Кофейный напиток	200	молоко	100,000	2,900	2,500	4,800		0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,100	
			Кофейный напиток	2,400	2,900	2,900	14,900		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		0,000	0,000	0,000		0,300	0,000	0,000	0,300	
								109,000									
	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	
					44,161	12,069	83,385	467,200	0,462	37,120	49,800	5,548	132,040	496,060	111,440	4,197	
<b>стоимость 67 рублей 31 копейка</b>					652,600	64,241	37,804	274,950	764,200	0,840	81,440	99,300	8,853	425,050	752,210	202,430	8,317

**Категория обучающихся -11-18 лет соц.защита и платное питание**

24.09.2021г.

№ рец	Прием пищи, наименование	Масса			Пищевые вещества (г)	Энерге	Витамины (мг.)	Минеральные вещества (мг.)
-------	--------------------------	-------	--	--	----------------------	--------	----------------	----------------------------

	блюда	порции			Б	Ж	У	теплическая ценность (ккал.)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
442 697	Макароны отварные с курицей отварной	200/100	макароны	54	5,94	0,702	38,07	180,36	0,091	0	0	0,81	9,72	46,44	8,64	0,648
			курица	175	39,55	29,75	0	427	0,07	2,45	70	0,7	57,75	273	33,25	2,8
			лук	4	0,056	0,008	0,328	1,64	0,002	0,4	0	0,008	1,24	2,32	0,56	0,03,2
			соль	5	0	0	0	0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1	0,145
103 4	Напиток «Фруктовый» (горячий)	200	Сок натуральный	170	1,19	0,17	22,44	102	0,68	68	0	0,34	30,6	22,1	18,7	0,51
			сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пш.	40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
<b>стоимость 43 рубля 25 копеек</b>				94	5,94	0,702	38,07	180,36	0,091	0	0	0,81	9,72	46,44	8,64	0,648

24.09.2021г.

ГПД

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергия цен-ь (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fc	
<b>ОБЕД</b>																	
197	Щи из свежей капусты с мясом	250	капуста	60	1,08	0,06	2,82	16,8	0,018	27	0	0,06	28,8	18,6	9,6	0,36	
			картофель	30	0,6	0,12	4,89	23,1	0,036	6	0,000	0,030	3,000	17,400	6,900	0,270	
			морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,006	0,5	0,000	0,004	2,700	5,500	3,800	0,070	
			лук	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,005	1	0,000	0,020	3,100	5,800	1,400	0,080	
			Том.пюре	5	0,24	0	0,95	5,1	0,007	2,25	0,000	0,050	1,000	3,400	2,500	0,115	
			соль	3	0	0	0	0	0	0	0,000		11,040	2,250	0,660	0,087	
			Раст.м	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0,000	2,200	0,000	0,100	0,000	0,000	
			Мясо гов.	25	4,65	4	0	54,5	0,015	0	0,000	0,100	2,250	47,000	5,500	0,675	
			сахар	2													
			молоко	79													
			дрожжи	0,5													
			мука	50													
соль	1	0	0	0	0	0	0	0,000		18,400	3,750	1,100	0,145				
Раст.м	3	0	9,99	0	89,9	0	0	0,000	4,400	0,000	0,200	0,000	0,000				
оладьи со сметаной			сметана	10													
924	Компот яблочный	200	Яблоко и св.	22	0,088	0,088	2,156	10,34	0,006	2,2	0,000	0,044	3,520	2,420	1,980	0,484	
			сахар	24	0	0	23,952	95,76	0	0	0,000		0,720	0,000	0,000	0,072	
	Хлеб ржаной	40	Хлеб рж.	40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0,000	1,100	20,000	65,000	14,000	11,000	
	печенье	100	печенье	100	4,287	28,76	52,91										
<b>стоимость 39 рублей 87 копеек</b>					479,5	18,815	48,843	138,388	583,05	0,203	38,95	0	8,008	94,53	171,42	47,44	13,358