УТВЕРЖДАЮ

Директор школы В.А.Захарян

Категория обучающихся 7- 10 лет (ГПД)

День 3 04.10.2021

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энерг.я цен-ь (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	M§	Fc
ОБЕД																
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
	Олальи со сметаной		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
			сметана	10												
924	Компот яблочный	200	Яблоки 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									
стоимость 39 рублей 87 копеек				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