



УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы: В.А. Захарян
 Категория обучающихся: 7-10 лет (СДЦ)

День 9 07.10.2021

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
224	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	133	2,66	0,532	21,679	102,41	0,159	26,6	0	0,133	13,3	77,14	30,59	1,197				
	картофель																		
	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				
	лук	12		0,168	0,024	0,984	4,92	0,006	1,2	0	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096				
	Том.паста	2		0,096	0	0,38	2,04	0,003	0,9	0	0,02	0,4	1,36	1	0,046				
	Раст.масло	2		0	1,998	0	17,98	0	0	0	0,88	0	0,04	0	0				
	Мясные фр.	35		6,37	2,275	2,73	57,05	0,021	0,14	7	0,07	12,95	42,35	8,05	0,385				
	рис	11		0,77	0,11	8,14	36,63	0,008	0	0	0,044	0,88	16,5	5,5	0,11				
	Раст.масло	5		0	4,995	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0				
	соль	5		0	0	0	0	0	0	0		18,4	3,75	1,1	0,145				
	колбаса	50		11,4	18,2	1,3	215	0,04	0	0	0,4	26	131	16	18				
	кисель	24		0	0	3,12	12,72	0	0,216	0	0,024	1,44	0,72	0,24	0,024				
	сахар	10		0	0	9,98	39,9	0	0	0		0,3	0	0	0,03				
	Хлеб ржаной	40		7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1				
	СТОИМОСТЬ 39 рублей 60 копеек	341	28,946	772,8	0,354	98,341	772,8	0,354	29,656	7	4,899	100,63	351,52	82,72	21,217				