

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор школы № 1 В.А.Захарян  
 Категория обучающихся - 7-10 лет (ГГНД)



День 2 08.10.2021

№ рецепта	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергия (ккал)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)					
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fс				
			Б	Ж	У	Б	Ж	У													
225	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	133	0,532	21,679	102,41	0,159	26,6	0	0,133	13,3	77,14	30,59	1,197							
			картофель																		
			лук	0,168	0,024	0,984	4,92	0,006	1,2	0	0,024	6,96	1,68	0,096							
			морковь	0,168	0,024	0,984	4,92	0,007	0,6	0	0,048	6,6	4,56	0,084							
			Рыбные фр.	5,9	0,95	3,8	47,5	0,04	0,4	15	0,1	84,5	17,5	0,55							
			Том.пюре	0,096	0	0,38	2,04	0,003	0,9	0	0,02	1,36	1	0,046							
			Раст.масло	0	4,995	0	44,95	0	0	0	2,2	0,1	0	0							
			картофель	2,12	0,424	17,278	81,62	0,127	21,2	0	0,106	61,48	24,38	0,954							
			морковь	0,52	0,04	2,76	14	0,024	2	0	0,16	22	15,2	0,28							
			лук	0,28	0,04	1,64	8,2	0,01	2	0	0,04	11,6	2,8	0,16							
			капуста	1,116	0,062	2,914	17,36	0,018	27,9	0	0,062	19,22	9,92	0,372							
			Раст.масло	0	9,99	0	89,9	0	0	0	4,4	0,2	0	0							
			Мясо гов.	23,99	20,64	0	281,22	0,077	0	0	0,516	242,52	28,38	3,483							
			Раст.масло	0	9,99	0	89,9	0	0	0	4,4	0,2	0	0							
			лук	0,504	2,952	14,78	0,018	3,6	0	0,072	11,16	20,88	5,04	0,288							
			соль	0	0	0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1	0,145							
			картофель	2,12	0,424	17,278	81,62	0,127	21,2	0	0,106	61,48	24,38	0,954							
			чай	0,001	0	0,007	0,28	0	0	0	0,06	0,04	0,03	0,004							
			сахар	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0,45	0	0	0,045							
			Хлеб ржк.	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	1,1	20	65	14	1,1							
			Хлеб ржаной	47,243	51,887	148,654	1165,708	4,308	104	15	13,487	685,03	180,56	9,758							
			СТОИМОСТЬ 41 рубль 10 копеек																		

ОБЕД