



УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы
 В.А. Захарян

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

День 1 08.10.2021

№ рецепта	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)															
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Fe														
ЗАВТРАК																											
261 413	Макаронные отварные с сарделькой говяжьей	200/100	45,000	0,585	31,725	152,100	0,076	0,000	0,000	0,000	0,675	8,550	39,150	7,200	0,720												
	макаронны		45,000	0,585	31,725	152,100	0,076	0,000	0,000	0,000	0,675	8,550	39,150	7,200	0,720												
	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												
	сарделька		100,000	18,200	1,300	215,000	0,040	0,000	0,000	0,400	0,400	26,000	131,000	16,000	18,000												
	огурец	50	50,000	0,050	1,250	7,000	0,015	5,000	0,000	0,050	0,050	11,500	21,000	7,000	0,300												
693	Огурец свежий		50,000	0,050	1,250	7,000	0,015	5,000	0,000	0,050	0,050	11,500	21,000	7,000	0,300												
	какао	200	4,000	1,976	0,544	22,360	36,000	0,184	0,000	0,008	0,008	3,040	13,240	11,280	0,580												
	молоко		100,000	2,500	4,800	54,000	0,040	1,300	20,000			120,000	90,000	14,000	0,100												
	сахар		20,000	0,000	19,960	79,800	0,000	0,000	0,000			0,600	0,000	0,000	0,060												
	Хлеб пш.	40	22,360	0,800	49,200	235,000	0,110	0,000	0,000	1,100	1,100	20,000	65,000	14,000	1,100												
	Хлеб пшеничный		22,360	0,800	49,200	235,000	0,110	0,000	0,000	1,100	1,100	20,000	65,000	14,000	1,100												
	стоимость 47 рублей 50 копеек		346,360	27,790	108,779	765,260	36,281	6,484	20,000	1,550	1,550	208,090	363,140	70,580	21,005												