УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А. Захарян

Категория обучающихся -7- 10 лет (ГПД)

День 5 06.10.2021

№ 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	Mg	Fe
ОБЕД																
176	Борщ с капустой и картофелем	250	картофель	26	0,52	0,104	4,328	20,02	0,031	5,2	0	0,026	2,6	15,08	5,98	0,234
			капуста	21	0,378	0,021	0,987	5,88	0,006	9,45	0	0,021	10,08	6,51	3,36	0,126
			Мясо гов.	15	4,65	4	0	54,5	0,015	0	0	0,1	2,25	47	5,5	0,675
			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
			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
			свекла	50	0,75	0,05	4,4	21	0,01	5	0	0,05	18,5	21,5	11	0,7
			сметана	10	0,25	1	0,45	12	0,005	0,05	6	0,01	9	6	1	0
			Том.паста	7	0,336	0	1,33	7,14	0,01	3,15	0	0,07	1,4	4,76	3,5	0,161
			Раст.масл	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
			сахар	2	0	0	1,996	7,98	0	0	0		0	0	0	0,006
			соль	5	0	0	0	0	0	0	0		18,4	3,75	1,1	0,145
405 619	Греча отварная с сосиской отварной	150/80	греча	45	5,67	1,485	25,695	138,6	0,193	0	0	0,36	9	134,1	90	3,015
			Слив. масло	10	0	8,2	0,1	75	0		59	0,1	1	2	0	0
			сосиска	70	11,4	18,2	1,3	215	0,04	0	0	0,4	26	131	16	18
			соль	5	0	0	0	0	0	0	0		18,4	3,75	1,1	0,145
1025	какао	200	какао	4	0,54	1,976	0,544	22,36	36	0,184	0	0,008	3,04	13,24	11,28	0,58
			сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0		0,6	0	0	0,06
			молоко	100	2,9	2,5	4,8	54	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
	хлеб ржаной	40	хлеб	40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
стоимость 40 рублей 74 копейки				459	35,318	43,367	116,902	1002,35	36,473	26,134	85	4,517	267,23	557,35	184,06	25,227