



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А.Захарян

Категория обучающихся - 7-10 лет (гпд)

День 10 12.10.2021

№ рек	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	Мg	Fe	
ОБЕД																
176	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	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
			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	0,006
			соль	5	0	0	0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1	0,145	
405 619	Картофельное пюре со сливочным маслом, котлета мясная	200/100	картофель	225	4,5	0,9	36,675	173,25	0,27	45	0	0,225	22,5	130,5	51,75	2,025
Слив.масло			5	0	4,1	0,05	37,5	0	0	29,5	0,05	0,05	1	0	0	
соль			5	0	0	0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1	0,145		
мясо			50	15,036	3,108	4,452	106,68	0,252	27,72	6888	0,756	7,56	263,76	15,12	5,796	
Раст.масло			6	0	5,994	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0,12	0	0	
соль			5	0	0	0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1	0,145		
какао																
сахар			20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0,6	0	0	0,06		
молоко			50	2,9	2,5	4,8	54	0,04	1,3	20	120	90	14	0,1		
хлеб			40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1	
	стоимость 42рубля 90 копеек		556	32,594	23,608	130,44	868,26	0,747	98,67	6943,5	6,995	274,45	629,14	129,25	10,923	