



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

В.А. Захарян

Категория обучающихся - 7-10 лет

День 7 15.10.2021

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	М\$	Fe	
366	Запеканка из творога со сметаной	150/20	115,000	3,570	12,070	0,042	0,255	17,000	0,765	96,050	155,550	19,550	0,425			
			0,384	0,044	0,002	0,000	0,000	0,960	0,002	0,211	1,612	0,046	0,009			
			5,000	4,995	0,000	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000	0,100	0,000	0,000			
			10,000	8,200	0,100	0,000	0,000	59,000	0,010	0,100	2,000	0,000	0,000			
			15,000	0,000	14,970	0,000	0,000	0,000	0,450	0,000	0,000	0,000	0,450			
			15,000	1,620	10,485	0,025	0,000	0,000	0,225	2,700	12,900	2,400	0,180			
			30,000	0,250	1,950	0,005	0,005	6,000	0,010	9,000	6,000	1,000	0,000			
			40,000	4,700	13,400	0,001	0,013	0,300	0,002	0,000	0,000	0,000	0,000			
948	бутерброд с колбасой отварной	40	1,000	0,084	0,530	0,000	0,000	0,000	0,000	0,600	0,000	0,000	0,060			
	Кисель	200	20,000	0,000	19,960	0,000	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880			
	Хлеб пшеничный	40	40,000	6,080	39,360	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880			
	стоимость 64рубля 56 копеек		291,384	27,743	112,827	0,161	0,273	83,260	4,094	125,111	230,162	34,196	2,004			

ЗАВТРАК