УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А.Захарян

Категория обучающихся - 7 - 10 лет ГПД

День 4 20.10.2021

№ 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	M§	Fc
ОБЕД																
221	Суп картофельный с горохом	250	горох	20	4,6	0,32	9,62	59,8	0,18	0	0	0,1	17,8	45,2	17,6	1,4
			картофель	66	1,32	0,024	10,758	50,88	0,079	13,2	0	0,066	6,6	38,28	15,18	0,594
			Мясо гов.	14	2,604	2,24	0	30,52	0,008	0	0	0,056	1,26	26,32	3,08	0,004
			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	0,528	4,2	0,007	0,6	0	0,048	3,24	6,6	4,56	0,084
			Раст.масло	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0,1	64,48	0
342 697	Жаркое по домашнему	250	картофель	100	3,6	0,72	29,34	12,6	0,216	36	0	0,18	18	104,4	41,4	1,62
			лук	12	0,168	0,024	0,384	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
			Раст.м	5	0	9,99	0	89,9	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0
			соль	5	0	0	0	0	0	0	0		18,4	3,75	1,1	0,145
			курица	69	39,55	29,75	0	427	0,07	2,45	70	0,7	57,75	273	33,25	2,8
			соль	5	0	0	0	0	0	0	0		18,4	3,75	1,1	0,145
1024	Кофейный напиток	200	Коф.напиток	8	0,672	0,688	4,24	25,68	0,008	0,104	2,4	0,016				
			сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0		0,6	0	0	0,06
			молоко	50	1,45	1,25	2,4	27	0,02	0,65	10		60	45	7	0,05
	Хлеб ржаной	40	хлеб	40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
стоимость 38 рублей 99 копеек				455	62,044	50,849	128,242	1101,37	0,717	56,004	82,4	8,962	232,73	632,12	210,67	8,278