

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы В.А. Захарин

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

День 1 48.10.2021

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал.)		Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р		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	0,675	8,550	39,150	7,200	0,720		
			5,000	0,000	0,000	0,000	0,000					18,400	3,750	1,100	0,145	
			100,000	18,200	1,300	215,000	0,040	0,000	0,000	0,400	26,000	131,000	16,000	18,000		
693	Огурец свежий какао	50 200	50,000	0,400	1,250	7,000	0,015	5,000	0,000	0,050	11,500	21,000	7,000	0,300		
			4,000	0,540	0,544	22,360	36,000	0,184	0,000	0,008	3,040	13,240	11,280	0,580		
			100,000	2,900	4,800	54,000	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,100		
	Хлеб пшеничный	40	20,000	0,000	19,960	79,800	0,000	0,000	0,000		0,600	0,000	0,000	0,060		
			22,360	0,800	49,200	235,000	0,110	0,000	0,000	1,100	20,000	65,000	14,000	1,100		
			346,360	24,111	108,779	765,260	36,281	6,484	20,000	1,550	208,090	363,140	70,580	21,005		
стоимость 47рублей 50 копеек																

