



Директор школы: **В.А.Захарян**

Категория обучающихся - 7-10 лет (нач.школа)

День 2 20.10.2021

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																	
261	Макароны отварные с сыром	150/80	макароны	45,000	4,950	0,585	31,725	152,100	0,076	0,000	0,000	0,675	8,550	39,150	7,200	0,720	
			соль	5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	18,400	3,750	1,100	0,145
			сыр	30,000	8,800	14,200	29,400	90,000	0,060	0,000	0,000	0,000	5,200	160,090	4,200	15,650	0,890
648	Огурец свежий	30	огурец	30,000	0,240	0,030	0,750	4,200	0,009	3,000	0,000	0,030	6,900	4,200	12,600	0,180	
			кисель	24,000	0,000	0,000	3,120	0,000	0,216	0,000	0,024	1,440	0,720	0,240	0,024	0,030	
			сахар	10,000	0,000	0,000	9,980	0,000	0,000	0,000	0,000	0,300	0,000	0,000	0,030		
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пш.	40,000	6,080	0,640	39,360	5,000	0,088	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880		
			батончик	30,000	4,880	6,580	34,200	38,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
				20,390	15,815	85,975	487,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
стоимость 66 рублей 10 копеек				214,000	40,460	31,270	200,310	738,300	0,233	3,216	0,000	6,809	211,680	104,020	47,990	2,724	