



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

В.А. Захарян

Категория обучающихся - 7-10 лет (ПЦД)

День 1 25.10.2021

| № рецепта | Масса порции | Пищевые вещества (г) |                                      |         | Энергия (ккал) | Витамины (мг.) |        |   |        |        |        | Минеральные вещества (мг.) |       |  |  |
|-----------|--------------|----------------------|--------------------------------------|---------|----------------|----------------|--------|---|--------|--------|--------|----------------------------|-------|--|--|
|           |              | Б                    | Ж                                    | У       |                | В1             | С      | А | Е      | Са     | Р      | Мg                         | Fe    |  |  |
| 215       | 250          | 150                  | 0,6                                  | 24,45   | 115,5          | 0,18           | 30     | 0 | 0,15   | 15     | 8,7    | 34,5                       | 1,35  |  |  |
|           |              | картофель            |                                      |         |                |                |        |   |        |        |        |                            |       |  |  |
|           |              | Мясо гов.            | 4                                    | 0       | 54,5           | 0,015          | 0      | 0 | 0,1    | 2,25   | 47     | 5,5                        | 0,675 |  |  |
|           |              | морковь              | 0,012                                | 0,828   | 4,2            | 0,007          | 0,6    | 0 | 0,048  | 3,24   | 6,6    | 4,56                       | 0,084 |  |  |
|           |              | лук                  | 0,024                                | 0,984   | 4,92           | 0,006          | 1,2    | 0 | 0,024  | 3,72   | 6,96   | 1,68                       | 0,096 |  |  |
|           |              | соль                 | 0                                    | 0       | 0              | 0              | 0      | 0 | 0      | 18,4   | 3,75   | 1,1                        | 0,145 |  |  |
|           |              | Раст.масло           | 1,998                                | 0       | 17,98          | 0              | 0      | 0 | 0,88   | 0      | 0,04   | 0                          | 0     |  |  |
| 690       | 230          | 45                   | 0,585                                | 31,725  | 152,1          | 0,076          | 0      | 0 | 0,675  | 8,55   | 39,15  | 7,2                        | 0,72  |  |  |
|           |              | макаронны            | 0                                    | 0       | 0              | 0              | 0      | 0 | 0      | 18,4   | 3,75   | 1,1                        | 0,145 |  |  |
|           |              | соль                 | 0                                    | 0       | 0              | 0              | 0,10   | 0 | 5,2    | 160,09 | 4,2    | 15,65                      | 0,89  |  |  |
|           |              | сыр                  | 14,2                                 | 29,4    | 284            | 0,06           | 0      | 0 | 2,2    | 0      | 0,1    | 0                          | 0     |  |  |
|           |              | Раст.масло           | 4,995                                | 0       | 44,95          | 0              | 0      | 0 | 0,024  | 1,44   | 0,72   | 0,24                       | 0,024 |  |  |
| 948       | 200          | 24                   | 0                                    | 3,12    | 12,72          | 0              | 0,216  | 0 | 0,024  | 1,44   | 0,72   | 0,24                       | 0,024 |  |  |
|           |              | кисель               | 0                                    | 0       | 0              | 0              | 0      | 0 | 0      | 0,3    | 0      | 0                          | 0,03  |  |  |
|           |              | сахар                | 0                                    | 0       | 9,98           | 0              | 0      | 0 | 1,1    | 20     | 65     | 14                         | 1,1   |  |  |
|           | 40           | 40                   | 0,8                                  | 49,2    | 235            | 0,11           | 0      | 0 | 10,401 | 251,39 | 185,97 | 85,53                      | 5,259 |  |  |
|           |              | Хлеб рж.             | 27,214                               | 149,687 | 965,77         | 0,454          | 32,016 | 0 |        |        |        |                            |       |  |  |
|           |              | 369                  | 29,324                               | 149,687 | 965,77         | 0,454          | 32,016 | 0 | 10,401 | 251,39 | 185,97 | 85,53                      | 5,259 |  |  |
|           |              |                      | <b>СТОИМОСТЬ 40 рублей 00 копеек</b> |         |                |                |        |   |        |        |        |                            |       |  |  |