**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор школы: В.А.Захарян**

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

**День 2 26.10.2021**

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | | Пищевые вещества (г) | | | Энерге тическа я ценность | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | M§ | Fc |
| 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 | 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 | 5,200 | 160,090 | 4,200 | 15,650 | 0,890 |
| | 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 |
| 648 | кисель | 200 | кисель | 24,000 | 0,000 | 0,000 | 3,120 | 0,000 | 0,000 | 0,216 | 0,000 | 0,024 | 1,440 | 0,720 | 0,240 | 0,024 |
| | | | сахар | 10,000 | 0,000 | 0,000 | 9,980 | 0,000 | 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 | 0,000 | 0,880 | 16,000 | 52,000 | 11,200 | 0,880 |
| | батончик злаковый | 30 | батончик | 30,000 | 4,000 20,390 | 6,500 15,815 | 77,000 85,975 | 350,000 487,000 | 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 |