УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А.Захарян

Категория обучающихся -7-10 лет ГПД

День 7 27.10.2021

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энерг.я цен-ь (ккал					Минеральные вещества (мг.)			
					Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	М§	Fc
ОБЕД																
208	Рассольник Ленинградский	250	картофель	100	2	0,4	16,3	77	0,12	20	0	0,1	10	5,8	23	0,9
			перловка	5	0,465	0,055	3,345	15,75	0,006	0	0	0,055	1,9	16,15	2	0,09
			Огурцы	16	0,288	0,016	0,272	2,08	0,003	0,8	0	0,016	3,68	3,84	2,24	0,096
			лук	6	0,084	0,012	0,492	2,46	0,003	0,6	0	0,012	1,86	3,48	0,84	0,048
			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
			сметана	10	0,25	1	0,45	12	0,005	0,05	6	0,01	9	6	1	0
			Раст.м	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
326 512	Макароны отварные с котлетой рубленой из мяса птицы	200/100	макароны	45	4,95	0,585	31,725	152,1	0,076	0	0	0,675	8,55	39,15	7,2	0,72
			соль	5	0	0	0	0	0	0	0		18,4	3,75	1,1	0,145
			курица	76	14,136	12,16	0	165,68	0,045	0	0	0,304	6,84	142,88	16,72	2,052
			Раст.масло	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
			молоко	17	0,493	0,544	0,789	10,2	0,006	0,221	3,4		20,4	15,3	2,38	0,017
			Хлеб пш.	14	1,064	0,112	6,888	32,9	0,015	0	0	0,154	2,8	9,1	1,96	0,154
			мука	8	1,08	0,13	6,99	33,4	0,017	0	0	0,12	1,8	8,6	1,6	0,12
			соль	3	0	0	0	0	0	0	0		18,4	3,75	1,1	0,145
			Раст.масло	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
1009	Чай	200	чай	1	0,001	0	0,07	0,28	0	0	0		0,06	0,04	0,03	0,004
			сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0		0,45	0	0	0,003
	хлеб ржаной	40	хлеб	40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
стоимость 40 рублей 02 копейки				388	32,567	30,811	132,319	937,75	0,413	22,271	9,4	9,194	127,38	329,74	79,73	5,678