



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А. Захарян

Категория обучающихся 7-10 лет ППД

День 3 28.10.2021

№ 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	Мg	К	Fe	
197	Щи из свежей капусты с мясом.	250	капуста	60	1,08	0,06	2,82	16,8	0,018	27	0	0,06	28,8	18,6	9,6	0,36
картофель			30	0,6	0,12	4,89	23,1	0,036	6	0,000	0,030	3,000	17,400	6,900	0,270	
морковь			10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,006	0,5	0,000	0,004	2,700	5,500	3,800	0,070	
лук			10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,005	1	0,000	0,020	3,100	5,800	1,400	0,080	
Том.пюре			5	0,24	0	0,95	5,1	0,007	2,25	0,000	0,050	1,000	3,400	2,500	0,115	
соль			3	0	0	0	0	0	0	0,000	0	11,040	2,250	0,660	0,087	
Раст.м			5	0	4,995	0	44,95	0	0	0,000	2,200	0,000	0,100	0,000	0,000	
Мясо гов.			25	4,65	4	0	54,5	0,015	0	0,000	0,100	2,250	47,000	5,500	0,675	
сахар			2	0	0	23,952	95,76	0	0	0,000	0,720	0,000	0,000	0,000	0,072	
молоко			79	2,9	3,2	4,7										
дрожжи			0,5	4,3	6	40										
мука			50	9,2	1,2	74,9										
соль			1	0	0	0	0	0	0	0,000	0	0,000	3,750	1,100	0,145	
Раст.м			3	0	9,99	0	89,9	0	0	0,000	4,400	0,000	0,200	0,000	0,000	
сметана	10	2,6	15	3												
924	Компот яблочный	200	Яблоки св.	22	0,088	0,088	2,156	10,34	0,006	2,2	0,000	0,044	3,520	2,420	1,980	0,484
сахар			24	0	0	23,952	95,76	0	0	0,000	0,720	0,000	0,000	0,072		
Хлеб ржаной			40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0,000	1,100	20,000	65,000	14,000	11,000	
печенье			100	4,287	28,76	52,91										
<b>стоимость 39 рублей 87 копеек</b>				479,5	37,815	74,243	284,94	678,81	0,203	38,95	0	8,008	171,42	47,44	13,43	