



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: **Г.А. Захарян**

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

День: **20.11.2021**

№ рецепта	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	Fc							
261	Макаронные отварные с сыром	150/80	макаронны	45,000	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	14,200	29,400	90,000	0,060	0,000	5,200	160,090	4,200	15,650	0,890							
			огурец	30,000	0,030	0,750	4,200	0,009	0,000	0,030	6,900	4,200	12,600	0,180							
648	Огурец свежий	200	кисель	24,000	0,000	3,120	0,000	0,000	0,216	0,024	1,440	0,720	0,240	0,024							
			сахар	10,000	0,000	9,980	0,000	0,000	0,000	0,300	0,000	0,000	0,030								
			Хлеб пш.	40,000	0,640	39,360	5,000	0,088	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880							
	батончик злаковый	30	4,800	6,500	14,500	38,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000							
<b>стоимость 66 рублей 10 копеек</b>			214,000	31,270	200,310	738,300	0,233	3,216	0,000	6,809	211,680	104,020	47,990	2,724							

ЗАВТРАК