

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А. Захарян

Категория обучающихся - 11-18 лет

Соц. защита и платное питание

День 2 09.11.2021



№ 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
436	Жаркое по домашнему	250	180,000	0,720	29,340	12,600	0,216	36,000	0,000	0,180	18,000	104,400	41,400	1,620
	картофель													
	лук		12,000	0,024	0,384	4,920	0,006	1,200	0,000	0,024	3,720	6,960	1,680	0,096
	морковь		12,000	0,012	0,828	4,200	0,007	0,600	0,000	0,048	3,240	6,600	4,560	0,084
	Мясо гов.		65,000	10,400	0,000	141,700	0,039	0,000	0,000	0,260	5,850	122,200	14,300	1,755
	Том.паста		5,000	0,000	0,950	5,100	0,007	2,250	0,000	0,050	1,000	3,400	2,500	0,115
	Раст.м		10,000	9,990	0,000	89,900	0,000	0,000	0,000	4,400	0,000	0,200	0,000	0,000
	соль		5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		18,400	3,750	1,100	0,145
	Огурец св.	50	50,000	0,050	1,250	7,000	0,015	5,000	0,000	0,050	11,500	21,000	7,000	0,300
	чай	200	1,000	0,000	0,070	0,280	0,000	0,000	0,000		0,060	0,040	0,030	0,040
	сахар		15,000	0,000	14,970	59,850	0,000	0,000	0,000		0,450	0,000	0,000	0,003
	Хлеб пш.	40	40,000	0,800	49,200	235,000	0,110	0,000	0,000	1,100	20,000	65,000	14,000	1,100
стоимость 37 рублей 38 копеек			395,000	21,996	96,992	560,550	0,400	45,050	0,000	6,112	82,220	333,550	86,570	5,258