



УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы: В. А. Захарян
 Категория обучающихся - 7-10 лет (ОДН)
 День 5 14.04.2021

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергия (ккал)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)												
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fc											
176	Борщи с капустой и картофелем	250	0,52	0,104	4,328	20,02	0,031	5,2	0	0,026	2,6	15,08	5,98	0,234	0,021	10,08	6,51	3,36	0,126	0,015	0	0,1	2,25	47	5,5	0,675
	капуста	21	0,378	0,021	0,987	5,88	0,006	9,45	0	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096	0,048	3,24	6,6	4,56	0,084	0,006	1,2	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096
	Мясо гов.	15	4,65	4	0	54,5	0,015	0	0	0,05	18,5	21,5	11	0,7	0,01	5	6	1	0	0,005	0,05	0,01	9	6	1	0
	лук	12	0,168	0,024	0,984	4,92	0,006	1,2	0	0,07	1,4	4,76	3,5	0,161	0,007	0,6	0,1	0	0	0,005	0,05	0,01	9	6	1	0
	морковь	12	0,156	0,012	0,828	4,2	0,007	0,6	0	0,07	1,4	4,76	3,5	0,161	0,007	0,6	0,1	0	0	0,005	0,05	0,01	9	6	1	0
	свекла	50	0,75	0,05	4,4	21	0,01	5	0	0,07	1,4	4,76	3,5	0,161	0,007	0,6	0,1	0	0	0,005	0,05	0,01	9	6	1	0
	сметана	10	0,25	1	0,45	12	0,005	0,05	0	0,07	1,4	4,76	3,5	0,161	0,007	0,6	0,1	0	0	0,005	0,05	0,01	9	6	1	0
	Том.паста	7	0,336	0	1,33	7,14	0,01	3,15	0	0,07	1,4	4,76	3,5	0,161	0,007	0,6	0,1	0	0	0,005	0,05	0,01	9	6	1	0
	Раст.масл	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0,006	0	0	0	0	0	0	0,006
	сахар	2	0	0	1,996	7,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,006	0	0	0	0	0	0	0,006
	соль	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,006	0	0	0	0	0	0	0,006
405.619	Греча отварная с сосиской отварной	150/80	5,67	1,485	25,695	138,6	0,193	0	0,36	9	134,1	90	3,015	0,008	3,04	13,24	11,28	0,58	0,008	0,184	0	0,008	3,04	13,24	11,28	0,58
	Слив. масло	10	0	8,2	0,1	75	0	0	0,1	1	2	0	0	0	0,6	0	0	0,06	0,008	0	0	0	0,6	0	0	0,06
	сосиска	70	11,4	18,2	1,3	215	0,04	0	0,4	26	131	16	18	0,145	0,04	0	0	0,06	0,008	0,184	0	0,008	3,04	13,24	11,28	0,58
	соль	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,008	0,184	0	0,008	3,04	13,24	11,28	0,58
1025	какао	200	0,54	1,976	0,544	22,36	36	0,184	0	0,008	3,04	13,24	11,28	0,58	0,008	3,04	13,24	11,28	0,58	0,008	0,184	0	0,008	3,04	13,24	11,28
	сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0,6	0	0	0	0,06	0,008	3,04	13,24	11,28	0,58	0,008	0,184	0	0,008	3,04	13,24	11,28
	молоко	100	2,9	2,5	4,8	54	0,04	1,3	20	120	90	14	0,1	0,06	0,008	3,04	13,24	11,28	0,58	0,008	0,184	0	0,008	3,04	13,24	11,28
	хлеб	40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	1,1	20	65	14	1,1	0,06	0,008	3,04	13,24	11,28	0,58	0,008	0,184	0	0,008	3,04	13,24	11,28
	стоимость 40 рублей 74 копейки	459	35,318	43,367	116,902	1002,35	36,473	26,134	85	4,517	267,23	557,35	184,06	25,227	4,517	267,23	557,35	184,06	25,227	4,517	267,23	557,35	184,06	25,227	4,517	267,23