



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А.Захарян

Категория обучающихся: 7-10 лет (СПД)

День 9 15.11.2021

№ рецеп	Пример 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				
ОБЕД																		
224	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	картофель	133	2,66	0,532	21,679	102,41	0,159	26,6	0	0,133	13,3	77,14	30,59	1,197		
			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		
			лук	12	0,168	0,024	0,984	4,92	0,006	1,2	0	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096		
			Том. паста	2	0,096	0	0,38	2,04	0,003	0,9	0	0,02	0,4	1,36	1	0,046		
			Раст. масло	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0,88	0	0,04	0	0	0		
342 732	Рис отварной с колбасой	150/50	Мясные фр.	35	6,37	2,275	2,73	57,05	0,021	0,14	7	0,07	12,95	42,35	8,05	0,385		
			рис	11	0,77	0,11	8,14	36,63	0,008	0	0,04 4	0,88	16,5	5,5	0,11			
			Раст. масло	5	0	4,995	0	44,95	0	0	2,2	0	0,1	0	0			
			соль	5	0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1	0,145					
			колбаса	50	11,4	18,2	1,3	215	0,04	0	0,4	26	131	16	18			
948	кисель	200	кисель	24	0	0	3,12	12,72	0	0,216	0	0,024	1,44	0,72	0,24	0,024		
			сахар	10	0	0	9,98	39,9	0	0	0,3	0	0	0,03				
			Хлеб ржаной	40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	1,1	20	65	14	1,1			
стоимость 39 рублей 60 копеек			341	29,22	28,946	98,341	772,8	0,354	29,656	7	4,899	100,63	351,52	82,72	21,217			