

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы В.А.Захарян

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

День 8 №. 11.2021



№ рец	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	Fe		
ЗАВТРАК																		
492 261	Макароны отварные с курицей отварной	150/100	макароны	45,000	4,950	0,585	31,725		0,076	0,000	0,000		8,550	39,150	7,200	0,720		
			соль	5,000	0,000	0,000	0,000	0,000					18,400	3,750	1,100	0,145		
			Слив.масло	5,000	0,000	4,100	0,050	0,000	0,000	29,500	0,050		0,050	1,000	0,000	0,000		
			Раст.масло	5,000	0,000	4,995	0,000	0,000	0,000	0,000	2,200		0,000	0,100	0,000	0,000		
			курица	175,000	39,550	29,750	0,000	0,070	2,450	70,000			57,750	273,000	33,250	2,800		
			лук	4,000	0,056	0,008	0,328	0,002	0,400	0,000			1,240	2,320	0,560	0,032		
639 (3)	Напиток «Кофейный» (горячий)	200	соль	5,000	0,000	0,000	0,000	0,000				18,400	3,750	1,100	0,145			
			Кофе	170,000	1,190	0,170	22,440	0,680	68,000	0,000	0,340		30,600	22,100	18,700	0,510		
			сахар	20,000	0,000	0,000	19,960	0,000	0,000	0,000	0,000		0,600	0,000	0,000	0,060		
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пш.	40,000	6,080	0,640	39,360	75,000	0,088	0,000	0,000		16,000	52,000	11,200	0,880		
Стоимость: 64 рубля 30 копеек				474,000	51,826	40,248	113,863	75,000	0,916	70,850	99,500	2,590	151,590	397,170	73,110	5,292		