

[illegible]

Директор школы В.А. Захарян

Категория обучающихся - 11-1 { соц. защита и платное питание

День 8 16.11.2021.

| № рецепта | Применение пищи, наименование блюда | Масса порции |             | Пищевые вещества (г)          |        |        | Энергетическая ценность |         | Витамины (мг.) |        |       |       | Минеральные вещества (мг.) |         |         |       |
|-----------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------------------------|--------|--------|-------------------------|---------|----------------|--------|-------|-------|----------------------------|---------|---------|-------|
|           |                                     |              |             | Б                             | Ж      | У      | ккал                    | кДж     | B1             | C      | A     | E     | Ca                         | P       | Mg      | Fc    |
| ЗАВТРАК   |                                     |              |             |                               |        |        |                         |         |                |        |       |       |                            |         |         |       |
| 405 669   | Греча отварная, шиндель мясной      | 200/100      | греча       | 54,000                        | 6,804  | 1,782  | 30,834                  | 166,320 | 0,232          | 0,000  | 0,000 | 0,432 | 10,800                     | 160,920 | 108,000 | 3,618 |
|           |                                     |              | Мясо гов.   | 76,000                        | 14,136 | 12,160 | 0,000                   | 165,680 | 0,045          | 0,000  | 0,000 | 0,304 | 6,840                      | 142,880 | 16,720  | 2,052 |
|           |                                     |              | лук         | 24,000                        | 0,336  | 0,048  | 1,968                   | 9,840   | 0,012          | 2,400  | 0,000 | 0,048 | 7,440                      | 13,920  | 3,360   | 0,192 |
|           |                                     |              | Хлеб пш.    | 8,000                         | 0,608  | 0,064  | 3,936                   | 18,800  | 0,008          | 0,000  | 0,000 | 0,088 | 1,600                      | 5,200   | 1,120   | 0,088 |
|           |                                     |              | соль        | 5,000                         | 0,000  | 0,000  | 0,000                   | 0,000   | 0,000          | 0,000  | 0,000 |       | 18,400                     | 3,750   | 1,100   | 0,145 |
|           |                                     |              | Раст. масло | 5,000                         | 0,000  | 4,995  | 44,950                  | 0,000   | 0,000          | 0,000  | 2,200 | 0,000 | 0,000                      | 0,100   | 0,000   | 0,000 |
|           |                                     |              | Сухофрукты  | 53,000                        | 1,190  | 0,170  | 22,440                  | 102,000 | 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                  | 79,800  | 0,000          | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 0,600                      | 0,000   | 0,000   | 0,060 |
| 948       | Напиток плодовый                    | 200          | Хлеб пш.    | 40,000                        | 7,600  | 0,800  | 49,200                  | 235,000 | 0,110          | 0,000  | 0,000 | 1,100 | 20,000                     | 65,000  | 14,000  | 1,100 |
|           |                                     |              |             | 285,000                       | 30,674 | 20,019 | 173,288                 | 777,440 | 1,087          | 70,400 | 0,000 | 4,512 | 96,280                     | 413,870 | 163,000 | 7,765 |
|           |                                     |              |             | Стоимость 41 рублей 33копейки |        |        |                         |         |                |        |       |       |                            |         |         |       |