



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А. Захарян

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

день 6 17.11.2021

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Рис отварной с печенью по строгоновски	150/80	45,000	0,450	33,300	149,850	0,036	0,000	0,000	0,180	3,600	67,500	22,500	0,450
			3,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		11,040	2,250	0,660	0,087
			84,000	3,108	4,452	106,680	0,252	27,720	688,8	0,756	7,560	263,760	15,120	5,796
	Раст.масло		6,000	5,994	0,000	53,940	0,000	0,000	0,000	2,640	0,000	0,120	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
	Сметана		50,000	1,250	1,700	103,000	0,015	0,150	75,000	0,400	45,000	30,000	4,000	0,100
	Слив.масло		2,000	0,000	0,002	1,500	0,000	0,000	1,180	0,020	0,020	0,040	0,000	0,000
	мука		2,000	0,216	1,398	6,680	0,003	0,000	0,000	0,030	0,360	0,720	0,320	0,024
	Коф.нап	200	1,000	0,086	0,530	3,210	0,001	0,013	0,300	0,002	0,000	0,000	0,000	0,000
	сахар		20,000	0,000	19,960	79,800	0,000	0,000	0,000		0,600	0,000	0,000	0,060
	молоко		50,000	1,450	2,400	27,000	0,020	0,650	10,000		60,000	45,000	7,000	0,050
	Хлеб пшеничный	80	80,000	6,080	39,360	188,000	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880
	коктейль витаминизированный	210	210,000	3,354	3,904	30,000	3,086	0,000	0,000	0,000	15,840	41,000	10,300	
	молочный		27,266	21,718	103,102	719,660	0,415	27,948	697,448	4,908	162,580	465,140	61,900	7,592
	стоимость 69 рублей 99 копеек		558,000	54,532	206,204	1439,320	0,830	56,481	86,480	4,150	162,580	930,280	123,800	15,184