

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

В.А. Захарян

Соц.защита и платное питание

Категория обучающихся - 11-18 лет

День 2 17.11.2021



№ рец	Примен. 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	Fc		
ЗАВТРАК																
436	Жаркое по домашнему	250	180,000	3,600	0,720	29,340	12,600	0,216	36,000	0,000	0,180	18,000	104,400	41,400	1,620	
	картофель															
	лук		12,000	0,168	0,024	0,384	4,920	0,006	1,200	0,000	0,024	3,720	6,960	1,680	0,096	
	морковь		12,000	0,156	0,012	0,828	4,200	0,007	0,600	0,000	0,048	3,240	6,600	4,560	0,084	
	Мясо гов.		65,000	12,090	10,400	0,000	141,700	0,039	0,000	0,000	0,260	5,850	122,200	14,300	1,755	
	Том.паста		5,000	0,250	0,000	0,950	5,100	0,007	2,250	0,000	0,050	1,000	3,400	2,500	0,115	
	Раст.м		10,000	0,000	9,990	0,000	89,900	0,000	0,000	0,000	4,400	0,000	0,200	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	
	Огурец св.	50	50,000	0,400	0,050	1,250	7,000	0,015	5,000	0,000	0,050	11,500	21,000	7,000	0,300	
	чай	200	1,000	0,001	0,000	0,070	0,280	0,000	0,000			0,060	0,040	0,030	0,040	
	сахар		15,000	0,000	0,000	14,970	59,850	0,000	0,000	0,000		0,450	0,000	0,000	0,003	
	Хлеб пш.	40	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	
стоимость 37 рублей 38 копеек			395,000	24,265	21,996	96,992	560,550	0,400	45,050	0,000	6,112	82,220	333,550	86,570	5,258	