



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А. Захарян

В.А. Захарян

Категория обучающихся - 7-10 лет

ГПД

День 7-10. 11.2021

№ реч	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергия (ккал)	Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe		
208	Рассольник Ленинградский	250	картофель	100	0,4	16,3	0,12	20	0	0,1	10	5,8	23	0,9	
			перловка	5	0,465	3,345	0,006	0	0	0,055	1,9	16,15	2	0,09	
			Огурцы	16	0,288	0,272	0,003	0,8	0	0,016	3,68	3,84	2,24	0,096	
			лук	6	0,084	0,492	0,003	0,6	0	0,012	1,86	3,48	0,84	0,048	
			морковь	12	0,156	0,828	0,007	0,6	0	0,048	3,24	6,6	4,56	0,084	
			сметана	10	0,25	0,45	0,005	0,05	6	0,01	9	6	1	0	
			Раст.м	5	0	4,995	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0	
326.512	Макаронные отварные с колбасой рубленой из мяса птицы	200/100	макаронны	45	4,95	31,725	0,076	0	0	0,675	8,55	39,15	7,2	0,72	
			соль	5	0	0	0	0	0		18,4	3,75	1,1	0,145	
			курица	76	14,136	12,16	0,045	0	0	0,304	6,84	142,88	16,72	2,052	
			Раст.масло	5	0	4,995	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0	
			молоко	17	0,493	0,544	0,006	0,221	3,4	0	20,4	15,3	2,38	0,017	
			Хлеб пш.	14	1,064	0,112	0,015	0	0	0,154	2,8	9,1	1,96	0,154	
			мука	8	1,08	0,13	0,017	0	0	0,12	1,8	8,6	1,6	0,12	
			соль	3	0	0	0	0	0		18,4	3,75	1,1	0,145	
			Раст.масло	5	0	4,995	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0	
1009	Чай	200	чай	1	0,001	0,07	0	0	0		0,06	0,04	0,03	0,004	
			сахар	15	0	14,97	0	0	0		0,45	0	0	0,003	
			хлеб ржаной	40	7,6	49,2	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1	
	СТОИМОСТЬ 40 рублей 02 копейки	40		388	32,567	30,811	0,413	22,271	9,4	9,194	127,38	329,74	79,73	5,678	