



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А. Захарян

Категория обучающихся 7-10 лет (НАЧ. ШКОЛЫ)

День 9.11.2021

№ рецепта	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																
326 512	Картофельное пюре с соевской отварной сосиской	180/100	картофель	205,200	3,500	0,700	28,525	0,210	35,000	0,000	0,175	17,500	101,500	40,250	1,575	
			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	
			соль	5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	18,400	3,750	1,100	
			сосиска	100,000	4,000	2,300	2,800	0,010	0,000	0,000	0,000	0,000	10,760	0,000	6,260	
			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	
	печенье	180	180,000	0,000	0,000	93,550										
692	Кофейный напиток	200	молоко	100,000	2,900	2,500	4,800	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,100	
			Кофейный напиток	2,400	2,900	2,900	14,900	0,030	0,520	0,000	0,000	105,800	0,000	12,180	0,100	
			сахар	10,000	0,000	0,000	9,980	0,000	0,000	0,000	0,000	0,300	0,000	0,000	0,300	
			Хлеб пш.	40,000	6,080	0,640	39,360	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880	
стоимость 67 рублей 31 копейка				652,600	20,080	25,735	191,565	0,378	36,820	49,500	3,305	288,810	248,350	84,990	3,850	