



В.А. Захарян

Директор школы:

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

День 10 2021.25.11.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fc			
<b>ЗАВТРАК</b>																		
534	Капуста тушеная с мясом отварным порционным	180/80	259,700	3,780	0,210	9,870	0,063	94,500	0,000	0,210	100,800	65,100	33,600	1,260				
451	лук		10,000	0,140	0,020	0,820	0,005	1,000	0,000	0,020	3,100	5,800	1,400	0,080				
	морковь		19,000	0,247	0,019	1,311	0,011	0,950	0,000	0,076	5,130	10,450	7,220	0,133				
	мука		2,000	0,216	0,026	1,398	0,003	0,000	0,030	0,360	1,720	0,320	0,024					
	сахар		6,000	0,000	0,000	5,998	0,000	0,000	0,180	0,000	0,000	0,000	0,018					
	том.паста		10,000	0,480	0,000	1,900	0,015	4,500	0,000	0,100	2,000	6,800	5,000	0,230				
	раст.масло		7,000	0,000	6,993	0,000	0,000	0,000	3,080	0,000	0,140	0,000	0,000					
	соль		5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	18,400	3,750	1,100	0,145						
	мясо		80,500	14,136	12,160	0,000	0,045	0,000	0,304	6,840	142,880	16,720	2,052					
	Раст.масло		5,000	0,000	4,995	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000	0,100	0,000	0,000					
	молоко		17,000	0,493	0,544	0,789	0,006	0,221	3,400	20,400	15,300	2,380	0,017					
	Хлеб пш.		14,000	1,064	0,112	6,888	0,015	0,000	0,154	2,800	9,100	1,960	0,154					
	мука		10,000	1,080	0,130	6,990	0,017	0,000	0,150	1,800	8,600	1,600	0,120					
	соль		5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	18,400	3,750	1,100	0,145						
чай	Чай с сахаром	200	1,000	0,001	0,000	0,070		0,000	0,060	0,040	0,030	0,040						
	сахар		15,000	0,000	0,000	14,970	0,000	0,000	0,450	0,000	0,000	0,003						
	Хлеб пшеничный	40	40,000	6,080	0,640	39,360	75,000	0,088	0,000	16,000	52,000	11,200	0,880					
	яблоко	200	200,000	27,816	25,949	101,724	90,000											
685	Стоимость 64рубля 70 копеек		706,200	55,533	51,798	192,088	165,000	0,268	101,171	3,400	196,720	325,530	83,630	5,301				