

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

В.А. Захарян

Категория обучающихся 11-18 лет

соц. защита и платное питание

День 10 26.11.2021

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																
747 619	Рис отварной с печенью по строгановски	200/100	рис	54	3,78	0,54	39,96	179,82	0,043	0	0	0,216	81	27	0,54	
			соль	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,66	0,087	
			печень	84	15,036	3,108	4,452	106,68	0,252	27,72	688,8	0,756	263,76	15,12	5,796	
			Раст.масло	6	0	5,994	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0,12	0	0
			соль	5	0	0	0	0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1	0,145
			сметана	50	1,25	10	1,7	103	0,015	0,15	75	0,4	45	30	4	0,1
			Слив.масло	2	0	0,164	0,002	1,5	0	0	1,18	0,02	0,02	0,04	0	0
			мука	2	0,216	0,026	1,398	6,68	0,003	0	0	0,03	0,36	1,72	0,32	0,024
			Коф.нап	1	0,084	0,086	0,53	3,21	0,001	0,013	0,3	0,002	-	-	-	-
			сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06
102 4	Кофейный напиток	200	молоко	50	1,45	1,25	2,4	27	0,02	0,65	10	60	45	7	0,05	
			Хлеб пш.	40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	стоимость 40 рублей 32 копейки	40	317	29,416	21,968	119,602	616,81	0,444	28,533	86,48	4,19	167,3	69,2	7,902		