

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы В.А.Захарян

Категория обучающихся - 7-10 лет (ГПД)

День 3 26.11.2021

№ 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	Са	Р	Мg	Fe		
ОБЕД																		
197	Щи из свежей капусты с мясом	250	капуста	60	1,08	0,06	2,82	16,8	0,018	27	0	0,06	28,8	18,6	9,6	0,36		
			картофель	30	0,6	0,12	4,89	23,1	0,036	6	0,000		0,030	3,000	17,400	6,900	0,270	
			морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,006	0,5	0,000		0,004	2,700	5,500	3,800	0,070	
			лук	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,005	1	0,000		0,020	3,100	5,800	1,400	0,080	
			Том. пюре	5	0,24	0	0,95	5,1	0,007	2,25	0,000		0,050	1,000	3,400	2,500	0,115	
			соль	3	0	0	0	0	0	0	0,000			11,040	2,250	0,660	0,087	
			Раст. м	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0,000		2,200	0,000	0,100	0,000	0,000	
			Мяс. гов.	25	4,65	4	0	54,5	0,015	0	0,000		0,100	2,250	47,000	5,500	0,675	
			сахар	2														
			молоко	79														
924	Оладьи со сметаной		дрожжи	0,5														
			мука	50														
			соль	1	0	0	0	0	0	0,000				18,400	3,750	1,100	0,145	
			Раст. м	3	0	9,99	0	89,9	0	0	0,000		4,400	0,000	0,200	0,000	0,000	
			сметана	10														
			Яблоки св.	22	0,088	0,088	2,156	10,34	0,006	2,2	0,000		0,044	3,520	2,420	1,980	0,484	
			сахар	24	0	0	23,952	95,76	0	0	0,000			0,720	0,000	0,000	0,072	
			Хлеб ржаной	40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0,000		1,100	20,000	65,000	14,000	11,000	
			печенье	100	4,287	28,76	52,91											
		стоимость 39 рублей 87 копеек			479,5	18,815	48,843	138,388	583,05	0,203	38,95	0	8,008	94,53	171,42	47,44	13,358	