

Утверждаю:

Директор ШКОЛЫ: *М.А. Захарян*

В.А. Захарян

Категория обучающихся - 11-18 лет, **соц защита** и платное питание

День 1 **29.11.2021**

№ рецеп	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Fe		
261 413	Макаронные отварные с сыром	200/100	макаронны 45,000	4,950	0,585	31,725	152,100	0,000	0,000	0,000	0,675	8,550	39,150	7,200	0,720
			соль 5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		18,400	3,750	1,100	0,145
			сыр 100,000	11,400	18,200	1,300	215,000	0,000	0,000	0,000	0,400	26,000	131,000	16,000	18,000
	Отурец свежий	50	отурец 50,000	0,400	0,050	1,250	7,000	5,000	0,000	0,050	0,050	11,500	21,000	7,000	0,300
693	какао	200	какао 4,000	0,540	1,976	0,544	22,360	0,184	0,000	0,008	0,008	3,040	13,240	11,280	0,580
			молоко 100,000	2,900	2,500	4,800	54,000	1,300	20,000			120,000	90,000	14,000	0,100
			сахар 20,000	0,000	0,000	19,960	79,800	0,000	0,000			0,600	0,000	0,000	0,060
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пш. 22,360	7,600	0,800	49,200	235,000	0,110	0,000	1,100	1,100	20,000	65,000	14,000	1,100
	стоимость 47 рублей 50 копеек		346,360	27,790	24,111	108,779	765,260	6,484	20,000	1,550	208,090	363,140	70,580	21,005	

ЗАВТРАК