



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы: В.А. Захарян

соц защита и платное питание

Категория обучающихся - 11-18 лет

День 5 02.12.2021

№ рец	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				
ЗАВТРАК																		
297 451	Рис отварной курица отварная (голень)	200/140	Рис	54,000	3,780	0,540	39,360	179,820	0,043	0,000	0,000	0,216	4,320	81,000	27,000	0,540		
			Соль	7,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	25,760	5,250	1,540	0,203	
			Курица (голень)	140,000	23,000	29,200	40,200	519,000	0,070	25,19	0,000	0,000	0,000	0,000	25,19		16,280	1,998
			Лук	18,000	0,252	0,036	1,476	7,380	0,009	1,800	0,000	0,036	5,580	10,440	2,520	0,144		
			мука	4,000	0,432	0,052	2,796	13,360	0,006	0,000	0,000	0,060	0,720	3,440	0,640	0,048		
			Раст. масло	5,000	0,000	4,995	0,000	44,950	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000	0,100	0,000	0,000		
692	Помидор свежий Кофейный напиток	50	Том. паста	12,000	0,576	0,000	2,280	12,240	0,018	5,400	0,000	0,120	2,400	8,160	6,000	0,276		
			помидор	50,000	0,550	0,100	1,900	12,000	0,030	12,500	0,000	0,350	7,000	13,000	10,000	0,450		
			молоко	100,000	2,900	2,500	4,800	54,000	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,100		
			Кофейный напиток	2,400	2,900	2,900	14,900	94,000	0,030	0,520	0,000	0,000	105,80	0,000	12,180	0,100		
			Хлеб пш.	40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1		
			Хлеб пшеничный	40	10,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000		0,300	0,000	0,000	0,300		
стоимость 46 рублей 16 копеек			442,400	41,123	166,892	1211,650	0,356	21,520	20,000	3,830	186,080	276,390	90,160	4,159				