



УТВЕРЖАЮ

Директор школы В.А.Захарян

Категория обучающихся - 7-10 лет (БЕД)

День 3 02.10.2021

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У	В		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
197	Щи из свежей капусты с мясом	250	1,08	0,06	2,82	16,8	0,018	27	0	0,06	28,8	18,6	9,6	0,36			
			0,6	0,12	4,89	23,1	0,036	6	0,000	0,030	3,000	17,400	6,900	0,270			
			0,13	0,01	0,69	3,5	0,006	0,5	0,000	0,004	2,700	5,500	3,800	0,070			
			0,14	0,02	0,82	4,1	0,005	1	0,000	0,020	3,100	5,800	1,400	0,080			
			0,24	0	0,95	5,1	0,007	2,25	0,000	0,050	1,000	3,400	2,500	0,115			
			0	0	0	0	0	0	0,000		11,040	2,250	0,660	0,087			
			0	4,995	0	44,95	0	0,000	2,200	0,000	0,000	0,100	0,000	0,000			
			4,65	4	0	54,5	0,015	0	0,100	0,100	2,250	47,000	5,500	0,675			
	Оладьи со сметаной																
1924	Компот яблочный	200	0,088	0,088	2,156	10,34	0,006	2,2	0,000	0,044	3,520	2,420	1,980	0,484			
			0	0	23,952	95,76	0	0,000	0,000	0,720	0,000	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			