

Директор школы В.А. Захарян
 Категория обучающихся - 7-10 лет
 День 7 03.12.2021

№ рецепта	Применяемые ингредиенты	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергия (ккал)	Минеральные вещества (мг.)						
			Б	Ж	У	С	А		Е	Са	Р	Мg	Кс		
208	Рисовый, Ленинградский	230	картофель 100	2	0,4	16,3	0,12	77	20	0	0,1	10	5,8	23	0,9
			перловая 5	0,465	0,055	3,345	0,006	15,75	0	0	0,055	1,9	16,15	2	0,09
			Огурцы 16	0,288	0,016	0,272	0,003	2,08	0,8	0	0,016	3,68	3,84	2,24	0,096
			лук 6	0,084	0,012	0,492	0,003	2,46	0,6	0	0,012	1,86	3,48	0,84	0,048
			морковь 12	0,156	0,012	0,828	0,007	4,2	0,6	0	0,048	3,24	6,6	4,56	0,084
			салатная 10	0,25	1	0,45	0,005	12	0,05	6	0,01	9	6	1	0
			Раст.м 5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	2,2	0	0,1	0	0
323 658	Рату овощное	250/80	картофель 106	2,12	0,424	17,278	0,127	81,62	21,2	0	0,106	10,6	61,48	24,38	0,954
			морковь 40	0,52	0,04	2,76	0,024	14	2	0	0,16	10,8	22	15,2	0,28
			лук 20	0,28	0,04	1,64	0,01	8,2	2	0	0,04	6,2	11,6	2,8	0,16
			капуста 62	1,116	0,062	2,914	0,018	17,36	27,9	0	0,062	27,96	19,22	9,92	0,372
			Раст.масло 10	0	9,99	0	0	89,9	0	0	4,4	0	0,2	0	0
			Мясо гов. 35	23,99	20,64	0	0,077	281,22	0	0	0,516	11,61	242,52	28,38	3,483
			Раст.масло 10	0	9,99	0	0	89,9	0	0	4,4	0	0,2	0	0
			лук 36	0,504	2,952	14,78	3,6	0,018	0	0	0,072	11,16	20,88	5,04	0,288
			соль 5	0	0	0	0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1	0,145
1009	Чай	200	чай 1	0,001	0	0,07	0	0,28	0	0	0	0,06	0,04	0,03	0,004
			сахар 15	0	0	14,97	0	59,85	0	0	0	0,45	0	0	0,003
			хлеб ржаной 40	7,6	0,8	49,2	0,11	235	0	0	1,1	20	65	14	1,1
			СТОИМОСТЬ 40 рублей 02 копейки	39,374	51,428	125,299	4,11	1035,788	75,15	6	13,297	146,92	488,86	134,49	8,007

