

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А. Захарин

Категория обучающихся - 11-18 лет

соц. защита и платное питание

День 6 03.12.2021



| № рец                         | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции   | Пищевые вещества (г) |          |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | Витамины (мг.) |        |      | Минеральные вещества (мг.) |        |        |        |       |       |  |  |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|----------|-------|---------------------------------------|----------------|--------|------|----------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|--|--|
|                               |                                                             |                | Б                    | Ж        | У     |                                       | В1             | С      | А    | Е                          | Са     | Р      | К      | Fe    |       |  |  |
| ЗАВТРАК                       |                                                             |                |                      |          |       |                                       |                |        |      |                            |        |        |        |       |       |  |  |
| 326                           | Картофельное пюре со<br>сливочным маслом,<br>котлета мясная | 200/100        | картофель            | 225      | 4,5   | 0,9                                   | 0,27           | 45     | 0    | 0,225                      | 22,5   | 130,5  | 51,75  | 2,025 |       |  |  |
| 632                           |                                                             |                | Слив.масло           | 5        | 0     | 0,05                                  | 4,1            | 0      | 0    | 29,5                       | 0,05   | 0,05   | 1      | 0     | 0     |  |  |
|                               |                                                             |                | соль                 | 5        | 0     | 0                                     | 0              | 0      | 0    | 0                          |        | 18,4   | 3,75   | 1,1   | 0,145 |  |  |
|                               |                                                             |                | Мясо гов.            | 50       | 9,3   | 0                                     | 8              | 0,03   | 0    | 0                          | 0,2    | 405    | 94     | 11    | 1,35  |  |  |
|                               |                                                             |                | мука                 | 3        | 0,34  | 2,097                                 | 0,039          | 0,005  | 0    | 0                          | 0,0045 | 0,54   | 2,58   | 0,48  | 0,036 |  |  |
|                               |                                                             |                | лук                  | 5        | 0,07  | 0,41                                  | 0,01           | 0,002  | 0,5  | 0                          | 0,01   | 0      | 0,1    | 0     | 0     |  |  |
| 102                           |                                                             | Раст.масло     | 5                    | 0        | 0     | 4,995                                 | 0              | 0      | 0    | 2,2                        | 0      | 0,1    | 0      | 0     |       |  |  |
|                               |                                                             | Соль           | 3                    | 0        | 0     | 0                                     | 0              | 0      | 0    |                            | 11,04  | 2,25   | 0,66   | 0,087 |       |  |  |
|                               | 200                                                         | какао          | 4                    | 0,54     | 0,544 | 1,976                                 | 36             | 0,184  | 0    | 0,008                      | 3,04   | 13,24  | 11,28  | 0,58  |       |  |  |
|                               |                                                             | молоко         | 100                  | 2,9      | 4,8   | 2,5                                   | 0,04           | 1,3    | 20   |                            | 120    | 90     | 14     | 0,1   |       |  |  |
|                               |                                                             | сахар          | 15                   | 0        | 0     | 0                                     | 0              | 0      | 0    |                            | 0,45   | 0      | 0      | 0,003 |       |  |  |
|                               |                                                             | Хлеб пшеничный | 40                   | Хлеб пш. | 40    | 7,6                                   | 0,8            | 0,11   | 0    | 1,1                        | 20     | 65     | 14     | 1,1   |       |  |  |
| стоимость 34 рубля 91 копейка |                                                             |                |                      | 460      | 24,91 | 23,281                                | 36,427         | 46,984 | 49,5 | 3,7975                     | 601,02 | 402,52 | 104,27 | 5,426 |       |  |  |