УТВЕРЖДАЮ

**Директор школы:** **В.А.Захарян**

**Категория обучающихся -7-10 лет (нач.школа)**

**День 1** 06.12.2021

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса | | Масс а прод | Пищевые вещества (г) | | | Энерге | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | M§ | Fc |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша молочная геркулесовая (рисовая, манная, пшённая) со сливочным маслом | 150/10 | Молоко | 100,000 | 2,900 | 2,500 | 4,800 | 0,000 | 0,040 | 1,300 | 20,000 | 0,000 | 120,000 | 90,000 | 14,000 | 0,100 |
| | | | Геркулес | 22,000 | 2,706 | 1,364 | 13,596 | 238,000 | 0,099 | 0,000 | 0,000 | 0,350 | 11,440 | 72,160 | 28,380 | 0,792 |
| | | | рис | 45,000 | 3,150 | 0,450 | 33,300 | 194,000 | 0,036 | 0,000 | 0,000 | 0,180 | 3,600 | 67,500 | 22,500 | 0,450 |
| | | | Манка | 35,100 | 6,400 | 7,100 | 45,600 | 194,000 | 0,070 | 0,460 | 0,000 | 0,150 | 110,290 | 66,200 | 17,610 | 0,440 |
| | | | крупа пшённая | 4,100 | 7,800 | 8,700 | 32,900 | 221,000 | 0,020 | 0,440 | 0,000 | 0,190 | 117,290 | 65,300 | 73,370 | 2,230 |
| | | | Слив.масло | 10,000 | 0,000 | 8,200 | 0,800 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 59,000 | 0,010 | 0,100 | 2,000 | 0,000 | 0,000 |
| | | | Соль | 5,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 18,400 | 3,750 | 1,100 | 0,145 |
| | | | сахар | 10,000 | 0,000 | 0,000 | 9,980 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,300 | 13,240 | 0,000 | 0,030 |
| 693 | какао | 200 | какао | 4,000 | 0,540 | 1,976 | 0,544 | 0,000 | 36,000 | 0,184 | 0,000 | 0,000 | 3,040 | 13,240 | 11,280 | 0,580 |
| | | | молоко | 100,000 | 2,900 | 2,500 | 4,800 | 0,000 | 0,040 | 1,300 | 20,000 | 0,000 | 120,000 | 90,000 | 14,000 | 0,100 |
| | | | сахар | 20,000 | 0,000 | 0,000 | 19,960 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,600 | 0,000 | 0,000 | 0,060 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40/30 | Хлеб пш. | 40,000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 75,000 | 0,033 | 0,000 | 0,000 | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | | | сыр | 30,000 | 5,800 | 7,375 | 0,000 | 90,000 | 0,010 | 0,175 | 65,000 | 0,100 | 220,000 | 125,000 | 8,750 | 0,250 |
| | печенье | 150 | печенье | 150,000 | 7,500 | 11,800 | 74,400 | 90,000 | 0,022 | 0,200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | | | |
| **стоимость 60 рублей 91 копейка** | | | | 575,200 | 41,976 | 52,205 | 254,740 | 1 102,000 | 36,370 | 4,059 | 164,000 | 1,310 | 731,060 | 627,890 | 195,190 | 5,507 |