



В.А.Зохарян

Директор школы:

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

День 10 2021.07.12.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fc		
<b>ЗАВТРАК</b>																	
534	Капуста-тушеная с мясом отварным порционным	180/80	259,700	3,780	0,210	9,870		0,063	94,500	0,000	0,210	100,800	65,100	33,600	1,260		
	лук		10,000	0,140	0,020	0,820		0,005	1,000	0,000	0,020	3,100	5,800	1,400	0,080		
	морковь		19,000	0,247	0,019	1,311		0,011	0,950	0,000	0,076	5,130	10,450	7,220	0,133		
451	мука		2,000	0,216	0,026	1,398		0,003	0,000	0,000	0,030	0,360	1,720	0,320	0,024		
	сахар		6,000	0,000	0,000	5,998		0,000	0,000	0,000		0,180	0,000	0,000	0,018		
	том.паста		10,000	0,480	0,000	1,900		0,015	4,500	0,000	0,100	2,000	6,800	5,000	0,230		
	раст.масло		7,000	0,000	6,993	0,000		0,000	0,000	0,000	3,080	0,000	0,140	0,000	0,000		
	соль		5,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000		18,400	3,750	1,100	0,145		
	мясо		80,500	14,136	12,160	0,000		0,045	0,000	0,000	0,304	6,840	142,880	16,720	2,052		
	Раст.масло		5,000	0,000	4,995	0,000		0,000	0,000	2,200	0,000	0,000	0,100	0,000	0,000		
	молоко		17,000	0,493	0,544	0,789		0,006	0,221	3,400		20,400	15,300	2,380	0,017		
	Хлеб пш.		14,000	1,064	0,112	6,888		0,015	0,000	0,000	0,154	2,800	9,100	1,960	0,154		
	мука		10,000	1,080	0,130	6,990		0,017	0,000	0,000	0,150	1,800	8,600	1,600	0,120		
	соль		5,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000		18,400	3,750	1,100	0,145		
685	чай с сахаром	200	1,000	0,001	0,000	0,070		0,000	0,000	0,000		0,060	0,040	0,030	0,040		
	сахар		15,000	0,000	0,000	14,970		0,000	0,000	0,000		0,450	0,000	0,000	0,003		
	Хлеб пшеничный	40	40,000	6,080	0,640	39,360		0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880		
	яблоко	200	200,000	27,816	25,949	101,724											
	<b>стоимость 64рубля 70 копеек</b>		706,200	55,533	51,798	192,088		0,268	101,171	3,400	7,204	196,720	325,530	83,630	5,301		