

Утверждаю:

Директор школы В.А. Захарян



Категория обучающихся - 7-10 лет

День 7 09.12.2022

| № п/п | Пример пищи, наименование блюда | Масса (грамм) | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энерг. и бел-к (ккал) | Минеральные вещества (мг.) | | | | | |
|---------|---------------------------------------|---------------|----------------------|-----|--------|--------|---------|----------|-----------------------|----------------------------|-------|--------|--------|--------|-------|
| | | | А | Б | В | Г | Д | Е | | Ж | З | И | К | Л | М |
| 208 | Распознавание Ленинградский | 250 | картофель | 100 | 0,4 | 16,3 | 77 | 0,12 | 20 | 0 | 0,1 | 10 | 5,8 | 23 | 0,9 |
| | | | пшеница | 5 | 0,465 | 3,345 | 15,75 | 0,006 | 0 | 0 | 0,055 | 1,9 | 16,15 | 2 | 0,09 |
| | | | Огурцы | 16 | 0,288 | 0,272 | 2,08 | 0,003 | 0,8 | 0 | 0,016 | 3,68 | 3,84 | 2,24 | 0,096 |
| | | | лук | 6 | 0,084 | 0,012 | 2,46 | 0,003 | 0,6 | 0 | 0,012 | 1,86 | 3,48 | 0,84 | 0,048 |
| | | | морковь | 12 | 0,156 | 0,012 | 4,2 | 0,007 | 0,6 | 0 | 0,048 | 3,24 | 6,6 | 4,56 | 0,084 |
| | | | сметана | 10 | 0,25 | 1 | 12 | 0,005 | 0,05 | 6 | 0,01 | 9 | 6 | 1 | 0 |
| | | | Раст-л | 5 | 0 | 4,995 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 |
| 323 638 | Рыбу ополосне | 250/80 | картофель | 106 | 2,12 | 0,424 | 17,278 | 81,62 | 21,2 | 0 | 0,106 | 10,6 | 61,48 | 24,38 | 0,954 |
| | | | морковь | 40 | 0,52 | 0,04 | 2,76 | 14 | 2 | 0 | 0,16 | 10,8 | 22 | 15,2 | 0,28 |
| | | | лук | 20 | 0,28 | 0,04 | 1,64 | 8,2 | 2 | 0 | 0,04 | 6,2 | 11,6 | 2,8 | 0,16 |
| | | | капуста | 62 | 1,116 | 0,062 | 2,914 | 17,36 | 27,9 | 0 | 0,062 | 27,96 | 19,22 | 9,92 | 0,372 |
| | | | Раст-масло | 10 | 0 | 9,99 | 0 | 89,9 | 0 | 0 | 4,4 | 0 | 0,2 | 0 | 0 |
| | | | Масло гов. | 35 | 23,99 | 20,64 | 0 | 281,22 | 0,077 | 0 | 0,516 | 11,61 | 242,52 | 28,38 | 3,483 |
| | | | Раст-масло | 10 | 0 | 9,99 | 0 | 89,9 | 0 | 0 | 4,4 | 0 | 0,2 | 0 | 0 |
| | | | лук | 36 | 0,504 | 2,952 | 14,78 | 0,018 | 3,6 | 0 | 0,072 | 11,16 | 20,88 | 5,04 | 0,288 |
| | | | соль | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 18,4 | 3,75 | 1,1 | 0,145 | |
| | | | чай | 1 | 0,001 | 0 | 0,07 | 0,28 | 0 | 0 | 0,06 | 0,45 | 0,04 | 0,004 | |
| 1009 | Чай | 200 | сахар | 15 | 0 | 0 | 14,97 | 59,85 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,003 |
| | хлеб ржаной | 40 | хлеб | 40 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 | 0,11 | 0 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| | стоимость 40 рублей 02 копейки | | | 534 | 39,374 | 51,428 | 125,299 | 1035,788 | 4,11 | 75,15 | 6 | 146,92 | 488,86 | 134,49 | 8,007 |