



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

В.А. Сахарян

Категория обучающихся - 11-соп защита и платное питание

День 4 09.12.2021

День 4 03.12.2021		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я ценност ь (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
№ рец	Б			Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
366	Запеканка из творога со сметаной	150/20	творог	65,000	14,960	3,570	12,070	142,800	0,042	0,255	17,000	0,765	96,050	155,550	19,550	0,425
			яйцо	0,384	0,049	0,044	0,002	0,603	0,002	0,000	0,960	0,002	0,211	1,612	0,046	0,009
			Раст. масло	5,000	0,000	4,995	0,000	44,950	0,000	0,000	0,000	0,000	0,100	0,000	0,000	0,000
			сахар	15,000	0,000	0,000	14,970	59,850	0,000	0,000	0,000	0,000	0,450	0,000	0,000	0,450
			мука	15,000	1,620	0,195	10,485	50,100	0,025	0,000	0,000	0,000	2,700	12,900	2,400	0,180
413	Бутерброд с колбасой	30	сметана	10,000	0,250	5,000	1,950	12,000	0,005	0,005	6,000	0,010	9,000	6,000	1,000	0,000
			Колбаса отварная	30,000	4,700	5,700	13,400	125,000	0,010	0,000	0,000	0,000	6,530	0,000	3,600	0,440
692	Кофейный напиток	200	Коф. нап	1,000	0,084	0,086	0,530	3,210	0,001	0,013	0,300	0,002	-	-	-	-
			сахар	20,000	0,000	0,000	19,960	79,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,600	0,000	0,000	0,060
			молоко	50,000	1,450	1,250	2,400	27,000	0,020	0,650	10,000		60,000	45,000	7,000	0,050
			Хлеб пш.	40,000	6,080	0,640	39,360	188,000	0,088	0,000	0,000	0,000	16,000	52,000	11,200	0,880
СТОИМОСТЬ 40 рублей 37 копеек				251,384	29,193	21,480	115,127	733,313	0,193	0,923	34,260	3,319	191,541	273,162	44,796	2,494