



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы: В.А. Захарян

Категория обучающихся - 11-18 лет

День 5 17.12.2021

соц защита и платное питание

№ рецепта		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																	
297 451	Рис отварной курица отварная (голень)	200/140	Рис	54,000	3,780	0,540	39,360	179,820	0,043	0,000	0,000	0,216	4,320	81,000	27,000	0,540	
			Соль	7,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		25,760	5,250	1,540	0,203	
			Курица (голень)	140,000	23,000	29,200	40,200	519,000	0,070	25,19	0,000	0,000	0,000			16,280	1,998
			Лук	18,000	0,252	0,036	1,476	7,380	0,009	1,800	0,000	0,036	5,580	10,440	2,520	0,144	
			мука	4,000	0,432	0,052	2,796	13,360	0,006	0,000	0,000	0,060	0,720	3,440	0,640	0,048	
			Раст.масло	5,000	0,000	4,995	0,000	44,950	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000	0,100	0,000	0,000	
			Том. паста	12,000	0,576	0,000	2,280	12,240	0,018	5,400	0,000	0,120	2,400	8,160	6,000	0,276	
			помидор	50,000	0,550	0,100	1,900	12,000	0,030	12,500	0,000	0,350	7,000	13,000	10,000	0,450	
			молоко	100,000	2,900	2,500	4,800	54,000	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,100	
			Кофейный напиток	2,400	2,900	2,900	14,900	94,000	0,030	0,520	0,000	0,000	105,80	0,000	12,180	0,100	
692	Хлеб пшеничный	40	напиток														
			Хлеб пш.	40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1	
			сахар	10,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000		0,300	0,000	0,000	0,300	