



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

В.А.Захарян

Категория обучающихся 7-10 лет

МБОУ СОШ № 1

День 7 12.2021

| № рец                       | Примен. 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                     |                                  |              |                      |         |        |                                 |                |         |       |       |                            |       |         |         |        |       |
| 366                         | Запеканка из творога со сметаной | 150/20       | творог               | 115,000 | 14,960 | 3,570                           | 12,070         |         | 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          |         | 0,000 | 0,000 | 0,960                      | 0,002 | 0,211   | 1,612   | 0,046  | 0,009 |
|                             |                                  |              | Раст.масло           | 5,000   | 0,000  | 4,995                           | 0,000          |         | 0,000 | 0,000 | 0,000                      | 2,200 | 0,000   | 0,100   | 0,000  | 0,000 |
|                             |                                  |              | Слив.масло           | 10,000  | 0,000  | 8,200                           | 0,100          |         | 0,000 | 0,000 | 59,000                     | 0,010 | 0,100   | 2,000   | 0,000  | 0,000 |
|                             |                                  |              | сахар                | 15,000  | 0,000  | 0,000                           | 14,970         |         | 0,000 | 0,000 | 0,000                      |       | 0,450   | 0,000   | 0,000  | 0,450 |
|                             |                                  |              | мука                 | 15,000  | 1,620  | 0,195                           | 10,485         |         | 0,025 | 0,000 | 0,000                      | 0,225 | 2,700   | 12,900  | 2,400  | 0,180 |
|                             |                                  |              | сметана              | 30,000  | 0,250  | 5,000                           | 1,950          |         | 0,005 | 0,005 | 6,000                      | 0,010 | 9,000   | 6,000   | 1,000  | 0,000 |
|                             |                                  |              | колбаса              | 40,000  | 4,700  | 5,700                           | 13,400         | 408,000 |       |       |                            |       |         |         |        |       |
| 948                         | бутерброд с колбасой отварн      | 40           | кисель               | 1,000   | 0,084  | 0,086                           | 0,530          |         | 0,001 | 0,013 | 0,300                      | 0,002 | 0,000   | 0,000   | 0,000  |       |
|                             |                                  |              | сахар                | 20,000  | 0,000  | 0,000                           | 19,960         |         | 0,000 | 0,000 | 0,000                      |       | 0,600   | 0,000   | 0,000  | 0,060 |
|                             |                                  |              | Хлеб пш.             | 40,000  | 6,080  | 0,640                           | 39,360         | 75,000  | 0,088 | 0,000 | 0,000                      | 0,880 | 16,000  | 52,000  | 11,200 | 0,880 |
|                             |                                  |              |                      |         |        |                                 | 112,827        | 483,000 | 0,161 | 0,273 | 83,260                     | 4,094 | 125,111 | 230,162 | 34,196 | 2,004 |
| стоимость 64рубля 56 копеек |                                  |              |                      | 291,384 | 27,743 | 28,430                          |                |         |       |       |                            |       |         |         |        |       |