



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

В.А. Захарян

Категория обучающихся - 7-10 лет (ПДД)

День 1 29.12.2021

№ рецепта	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	Са	Р	Мg	Кс				
215	Суп картофельный на мясном бульоне	250	3	0,6	24,45	115,5	0,18	30	0	0,15	15	8,7	34,5	1,35					
	картофель	150																	
	Мясоед.	25	4,65	4	0	54,5	0,015	0	0	0,1	2,25	47	5,5	0,675					
	морковь	12	0,156	0,012	0,828	4,2	0,007	0,6	0	0,048	3,24	6,6	4,56	0,084					
	лук	12	0,168	0,024	0,984	4,92	0,006	1,2	0	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096					
	соль	5	0	0	0	0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1	0,145					
	Раст.масло	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0,88	0	0,04	0	0					
690	Рожки отварные с сыром	230	4,95	0,585	31,725	152,1	0,076	0	0	0,675	8,55	39,15	7,2	0,72					
	макаронны	45																	
	соль	5	0	0	0	0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1	0,145					
	сыр	34	8,8	14,2	29,4	284	0,06	0,10	0	5,2	160,09	4,2	15,65	0,89					
	Раст.масло	5	0	4,995	0	44,95	0	0	2,2	0	0	0,1	0	0					
948	месье	24	0	0	3,12	12,72	0	0,216	0	0,024	1,44	0,72	0,24	0,024					
	сыр	10	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0,3	0	0	0	0,03					
	Хлеб ржаной	40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	1,1	20	65	14	1,1	1,1					
	Хлеб ржаной	40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	1,1	20	65	14	1,1	1,1					
	СТОИМОСТЬ 40 рублей 00 копеек	369	29,324	27,214	149,687	965,77	0,454	32,016	0	10,401	251,39	185,97	85,53	5,259					