

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: **В.А. Сахарян**



Категория обучающихся - 11. соц защита и платное питание

День 4 **20.11.2021**

№ 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	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
366	Запеканка из творога со сметаной	150/20	65,000	3,570	12,070	142,800	0,255	17,000	0,765	96,050	155,550	19,550	0,425	
	творог		0,384	0,044	0,002	0,603	0,000	0,960	0,002	0,211	1,612	0,046	0,009	
	яйцо		5,000	4,995	0,000	44,950	0,000	0,000	2,200	0,000	0,100	0,000	0,000	
	Раст.масло		15,000	0,000	14,970	59,850	0,000	0,000	0,225	0,450	0,000	0,000	0,450	
	сахар		15,000	0,195	10,485	50,100	0,000	0,000	0,010	2,700	12,900	2,400	0,180	
	мука		10,000	5,000	1,950	12,000	0,005	6,000	0,010	9,000	6,000	1,000	0,000	
	сметана		30,000	4,700	13,400	125,000	0,000	0,000	0,000	6,530	0,000	3,600	0,440	
413	Бутерброд с колбасой	30												
	Колбаса отварная		1,000	0,084	0,530	3,210	0,013	0,300	0,002	-	-	-	-	
692	Кофейный напиток	200	20,000	0,000	19,960	79,800	0,000	0,000		0,600	0,000	0,000	0,060	
	сахар		50,000	1,450	2,400	27,000	0,650	10,000		60,000	45,000	7,000	0,050	
	молоко		40,000	6,080	39,360	188,000	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880	
	Хлеб пшеничный	40	251,384	21,480	115,127	733,313	0,923	34,260	3,319	191,541	273,162	44,796	2,494	
СТОИМОСТЬ 40 рублей 37 копеек														