Утверждаю:

Директор школы: В.А.Захарян

МОУ КСОШ №1 ГПД

Категория обучающихся -7-10 лет

День 7 21.12.2021

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энерг.я цен-ь (ккал					Минеральные вещества (мг.)			
					Б	Ж	У			С	А	Е	Ca	P	M§	Fc
ОБЕД																
208	Рассольник Ленинградский	250	картофель	100	2	0,4	16,3	77	0,12	20	0	0,1	10	5,8	23	0,9
			перловка	5	0,465	0,055	3,345	15,75	0,006	0	0	0,055	1,9	16,15	2	0,09
			Огурцы	16	0,288	0,016	0,272	2,08	0,003	0,8	0	0,016	3,68	3,84	2,24	0,096
			лук	6	0,084	0,012	0,492	2,46	0,003	0,6	0	0,012	1,86	3,48	0,84	0,048
			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
			сметана	10	0,25	1	0,45	12	0,005	0,05	6	0,01	9	6	1	0
			Раст.м	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
323 658	Рагу овощное	250/80	картофель	106	2,12	0,424	17,278	81,62	0,127	21,2	0	0,106	10,6	61,48	24,38	0,954
			морковь	40	0,52	0,04	2,76	14	0,024	2	0	0,16	10,8	22	15,2	0,28
			лук	20	0,28	0,04	1,64	8,2	0,01	2	0	0,04	6,2	11,6	2,8	0,16
			капуста	62	1,116	0,062	2,914	17,36	0,018	27,9	0	0,062	27,96	19,22	9,92	0,372
			Раст.масло	10	0	9,99	0	89,9	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0
			Мясо гов.	35	23,99	20,64	0	281,22	0,077	0	0	0,516	11,61	242,52	28,38	3,483
			Раст.масло	10	0	9,99	0	89,9	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0
			лук	36	0,504	2,952	14,78	0,018	3,6	0	0	0,072	11,16	20,88	5,04	0,288
			соль	5	0	0	0	0	0	0	0		18,4	3,75	1,1	0,145
1009	Чай	200	чай	1	0,001	0	0,07	0,28	0	0	0		0,06	0,04	0,03	0,004
			сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0		0,45	0	0	0,003
	хлеб ржаной	40	хлеб	40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
стоимость 40 рублей 02 копейки				534	39,374	51,428	125,299	1035,788	4,11	75,15	6	13,297	146,92	488,86	134,49	8,007