



Директор школы: В.А.Захарян

Категория обучающихся - 7-10 лет

Начальная школа

День 5 24.12.2021

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
297 437	Г речка отварная, гуляш	180/60	85,000	1,485	25,695		0,193	0,000	0,000	0,360	9,000	134,100	90,000	3,015	
		Мясо гов.	60,000	8,320	0,000		0,031	0,000	0,000	0,20 8	4,680	97,760	11,440	1,404	
		лук	21,000	0,042	1,722		0,010	2,100	0,000	0,04 2	6,510	12,180	2,940	0,168	
		мука	4,000	0,052	2,796		0,006	0,000	0,000	0,060	0,720	3,440	0,640	0,048	
		соль	5,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000		18,400	3,750	1,100	0,145	
692	Кофейный напиток	Раст.масло	8,000	7,992	0,000		0,000	0,000	0,000	3,520	0,000	0,160	0,000	0,000	
		молоко	100,000	2,900	4,800		0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,100	
		Кофейный напиток сахар	2,400	2,900	14,900		0,030	0,520	0,000	0,000	105,8 0	0,000	12,180	0,100	
			10,000	0,000	9,980		0,000	0,000	0,000		0,300	0,000	0,000	0,300	
		Хлеб пш.	80,000	6,080	39,360	75,000	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	6088,000	
	банан	200	200,000	18,531	82,673	80,000									
	батончик злаковый(мюсли)	30	30,000	6,500	11,000	330,000	0,328	2,316	0,000	5,09 4	57,050	304,110	117,560	5,984	
Стоимость: 64 рубля 50 копеек			605,400	42,462	181,926	837,000	0,726	6,236	20,000	4,820	232,660	697,500	261,060	6099,264	