

Утверждаю:

Директор школы

Категория обучающихся - 7-10 лет

День 2 28.12.2011

В.А. Захарян

МОУ ГПД
КСОШ № 1

№ рецепта	Пример 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			
ОБЕД																		
225	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	картофель	133	2,66	0,532	21,679	102,41	0,159	26,6	0	0,133	13,3	77,14	30,59	1,197		
			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		
			морковь	12	0,168	0,024	0,984	4,92	0,007	0,6	0	0,048	3,24	6,6	4,56	0,084		
			Рыбные фр.	50	5,9	0,95	3,8	47,5	0,04	0,4	15	0,1	29,5	84,5	17,5	0,55		
			Том. пюре	2	0,096	0	0,38	2,04	0,003	0,9	0	0,02	0,4	1,36	1	0,046		
			Раст. масло	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0		
405 619			Рис с колбасой отпарной	250/80	рис	45	5,67	1,485	25,695	138,6	0,193	0	0	0,36	9	134,1	90	3,015
					Слив. масло	10	0	8,2	0,1	75	0	59	0,1	2	0	0	0	
					колбаса	70	11,4	18,2	1,3	215	0,04	0	0	0,4	26	131	16	18
			Раст.м	6	0	5,994	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0,12	0	0		
					1,25	10	1,7	103	0,015	0,15	75	0,4	45	30	4	0,1		
					0,216	0,026	1,398	6,68	0,003	0	0	0,03	0,36	1,72	0,32	0,024		
					0	0,164	0,002	1,5	0	0	1,18	0,02	0,02	0,04	0	0		
			соль	5	0	0	0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1	0,145			
			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		
1009	чай	200	чай	1	0,001	0	0,007	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	0,045			
	Хлеб ржаной	40	Хлеб рж.	40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1		
СТОИМОСТЬ 41 рубль 10 копеек				512	37,249	51,818	139,477	1177,21	0,703	51,05	150,18	7,681	181,05	605,91	205,16	25,36		