

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: **МБОУ СОШ № 1**

Категория обучающихся: **11-18 лет**

соц.защита и платное питание

День 8 **28.11.2021**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
405 669	Греча отварная, шницель мясной	200/100	греча	54,000	1,782	30,834	166,320	0,232	0,000	0,000	0,432	10,800	160,920	108,000	3,618	
			Мясо гов.	76,000	12,160	0,000	165,680	0,045	0,000	0,000	0,304	6,840	142,880	16,720	2,052	
			лук	24,000	0,336	1,968	9,840	0,012	2,400	0,000	0,048	7,440	13,920	3,360	0,192	
			Хлеб пш.	8,000	0,608	3,936	18,800	0,008	0,000	0,000	0,088	1,600	5,200	1,120	0,088	
			соль	5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		18,400	3,750	1,100	0,145	
			Раст.масло	5,000	0,000	4,995	44,950	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000	0,100	0,000	0,000	
			Сухофрукты	53,000	1,190	0,170	22,440	102,000	0,680	68,000	0,000	0,340	30,600	22,100	18,700	0,510
			сахар	20,000	0,000	0,000	19,960	79,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,600	0,000	0,060	
			Хлеб пш.	40,000	7,600	0,800	49,200	235,000	0,110	0,000	0,000	1,100	20,000	65,000	14,000	1,100
				285,000	30,674	20,019	173,288	777,440	1,087	70,400	0,000	4,512	96,280	413,870	163,000	7,765
стоимость 41 рублей 33копейки																