

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

В.А. Сахарян

Категория обучающихся - 11 соц защита и платное питание

День 4 20.01.22.г.



| № рец                         | Применение 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    |  |  |
| 366                           | Запеканка из творога со сметаной    | 150/20       | 65,000               | 3,570  | 12,070  | 142,800                         | 0,042          | 0,255 | 17,000 | 0,765 | 96,050  | 155,550                    | 19,550 | 0,425 |  |  |
|                               | творог                              |              | 0,384                | 0,044  | 0,002   | 0,603                           | 0,002          | 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 | 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 | 0,000  | 0,225 | 0,450   | 0,000                      | 0,000  | 0,450 |  |  |
|                               | сахар                               |              | 15,000               | 0,195  | 10,485  | 50,100                          | 0,025          | 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          | 0,005 | 6,000  | 0,010 | 9,000   | 6,000                      | 1,000  | 0,000 |  |  |
|                               | сметана                             |              | 30,000               | 5,700  | 13,400  | 125,000                         | 0,010          | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 6,530   | 0,000                      | 3,600  | 0,440 |  |  |
| 413                           | Бутерброд с колбасой                | 30           |                      |        |         |                                 |                |       |        |       |         |                            |        |       |  |  |
| 692                           | Кофейный напиток                    | 200          | 1,000                | 0,086  | 0,530   | 3,210                           | 0,001          | 0,013 | 0,300  | 0,002 | -       | -                          | -      | -     |  |  |
|                               | сахар                               |              | 20,000               | 0,000  | 19,960  | 79,800                          | 0,000          | 0,000 | 0,000  |       | 0,600   | 0,000                      | 0,000  | 0,060 |  |  |
|                               | молоко                              |              | 50,000               | 1,250  | 2,400   | 27,000                          | 0,020          | 0,650 | 10,000 |       | 60,000  | 45,000                     | 7,000  | 0,050 |  |  |
|                               | Хлеб пшеничный                      | 40           | 40,000               | 0,640  | 39,360  | 188,000                         | 0,088          | 0,000 | 0,000  | 0,880 | 16,000  | 52,000                     | 11,200 | 0,880 |  |  |
|                               |                                     |              | 251,384              | 21,480 | 115,127 | 733,313                         | 0,193          | 0,923 | 34,260 | 3,319 | 191,541 | 273,162                    | 44,796 | 2,494 |  |  |
| СТОИМОСТЬ 40 рублей 37 копеек |                                     |              |                      |        |         |                                 |                |       |        |       |         |                            |        |       |  |  |

ЗАВТРАК