



УТВЕРЖДАЮ
 Директор инспекции: **В.А. Захарян**

Категория обучающихся - 11-18 лет
 соц защита и платное питание

День 5 19.08.22.

№ рецепта	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	Fc		
ЗАВТРАК																
297 451	Рис отварной курица отварная (голень)	200/140	54,000	3,780	0,540	179,820	0,043	0,000	0,000	0,216	4,320	81,000	27,000	0,540		
	Соль		7,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		25,760	5,250	1,540	0,203		
	Курица (голень)		140,000	23,000	29,200	519,000	0,070	25,19	0,000	0,000	25,19		16,280	1,998		
	Лук		18,000	0,252	0,036	7,380	0,009	1,800	0,000	0,036	5,580	10,440	2,520	0,144		
	мука		4,000	0,432	0,052	13,360	0,006	0,000	0,000	0,060	0,720	3,440	0,640	0,048		
	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		
	Том. листья		12,000	0,576	0,000	12,240	0,018	5,400	0,000	0,120	2,400	8,160	6,000	0,276		
	помидор	50	50,000	0,550	0,100	12,000	0,030	12,500	0,000	0,350	7,000	13,000	10,000	0,450		
	молоко		100,000	2,900	2,500	54,000	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,100		
692	Кофейный напиток		2,400	2,900	2,900	94,000	0,030	0,520	0,000	0,000	105,80	0,000	12,180	0,100		
	Хлеб пш.	40	40	7,6	0,8	235	0,11	0	1,1	20	65		14	1,1		
	Хлеб пшеничный		10,000	0,000	0,000	39,900	0,000	0,000	0,000		0,300	0,000	0,000	0,300		
	сахар		442,400	41,990	41,123	1211,650	0,356	21,520	20,000	3,850	186,080	276,390	90,160	4,159		
СТОИМОСТЬ 46 рублей 16 копеек																