

**Директор школы:** В.А.Захарян

**Категория обучающихся - 7-10 лет (нач.школа)**

День 1 24.01.22.

| № рецеп | Прием пищи, наименование блюда                                             | Масса  | Масс а и прод        |         |        |        | Энерге  | Итамины (мг.) |        |       | Минеральные вещества (мг.) |       |         |         |         |        |       |
|---------|----------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------|---------|--------|--------|---------|---------------|--------|-------|----------------------------|-------|---------|---------|---------|--------|-------|
|         |                                                                            |        | Пищевые вещества (г) |         |        |        |         | B1            | C      | A     | E                          | Ca    | P       | M\$     | Fe      |        |       |
|         |                                                                            |        | Б                    | Ж       | У      |        |         |               |        |       |                            |       |         |         |         |        |       |
| ЗАВТРАК |                                                                            |        |                      |         |        |        |         |               |        |       |                            |       |         |         |         |        |       |
| 311     | Каша молочная геркулесовая (рисовая, манная, пшёнйная) со сливочным маслом | 150/10 | Молоко               | 100,000 | 2,900  | 2,500  | 4,800   | 0,000         | 0,040  | 1,300 | 20,000                     | 0,000 | 120,000 | 90,000  | 14,000  | 0,100  |       |
|         |                                                                            |        | Г еркулес            | 22,000  | 2,706  | 1,364  | 13,596  | 238,000       | 0,099  | 0,000 | 0,000                      | 0,000 | 0,350   | 11,440  | 72,160  | 28,380 | 0,792 |
|         |                                                                            |        | рис                  | 45,000  | 3,150  | 0,450  | 33,300  | 194,000       | 0,036  | 0,000 | 0,000                      | 0,000 | 0,180   | 3,600   | 67,500  | 22,500 | 0,450 |
|         |                                                                            |        | Манка                | 35,100  | 6,400  | 7,100  | 45,600  | 194,000       | 0,070  | 0,460 | 0,000                      | 0,150 | 110,290 | 66,200  | 17,610  | 0,440  |       |
|         |                                                                            |        | крупна пшёнйная      | 4,100   | 7,800  | 8,700  | 32,900  | 221,000       | 0,020  | 0,440 | 0,000                      | 0,190 | 117,290 | 65,300  | 73,370  | 2,230  |       |
| 693     | какао                                                                      | 200    | Слив.масло           | 10,000  | 0,600  | 8,200  | 0,300   | 0,000         | 0,000  | 0,000 | 59,000                     | 0,010 | 0,100   | 2,000   | 0,000   | 0,000  |       |
|         |                                                                            |        | Соль                 | 5,000   | 0,000  | 0,000  | 0,000   | 0,000         | 0,000  | 0,000 | 0,000                      | 0,000 | 18,400  | 3,750   | 1,100   | 0,145  |       |
|         |                                                                            |        | сахар                | 10,000  | 0,000  | 0,000  | 9,980   | 0,000         | 0,000  | 0,000 | 0,000                      | 0,000 | 0,300   | 13,240  | 0,000   | 0,030  |       |
|         |                                                                            |        | какао                | 4,000   | 0,540  | 1,976  | 0,544   | 0,000         | 36,000 | 0,184 | 0,000                      | 0,000 | 3,040   | 13,240  | 11,280  | 0,580  |       |
|         |                                                                            |        | молоко               | 100,000 | 2,900  | 2,500  | 4,800   | 0,000         | 0,040  | 1,300 | 20,000                     | 0,000 | 120,000 | 90,000  | 14,000  | 0,100  |       |
| 3       | Бутерброд с сыром                                                          | 40/30  | сахар                | 20,000  | 0,000  | 0,000  | 19,960  | 0,000         | 0,000  | 0,000 | 0,000                      | 0,000 | 0,600   | 0,000   | 0,060   |        |       |
|         |                                                                            |        | Хлеб пш.             | 40,000  | 2,280  | 0,240  | 14,760  | 75,000        | 0,033  | 0,000 | 0,000                      | 0,330 | 6,000   | 19,500  | 4,200   | 0,330  |       |
|         |                                                                            |        | сыр                  | 30,000  | 5,800  | 7,375  | 0,000   | 90,000        | 0,010  | 0,175 | 65,000                     | 0,100 | 220,000 | 125,000 | 8,750   | 0,250  |       |
|         |                                                                            |        | печенье              | 150,000 | 7,500  | 11,800 | 74,400  | 90,000        | 0,022  | 0,200 | 0,000                      | 0,000 | 0,000   | 0,000   |         |        |       |
|         |                                                                            |        | стоимость            | 575,200 | 41,976 | 52,205 | 254,740 | 1 102,000     | 36,370 | 4,059 | 164,000                    | 1,310 | 731,060 | 627,890 | 195,190 | 5,507  |       |