



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: **В.А. Захарин**

Категория обучающихся: **11-18 лет**

Соц. защита и платное питание

День 2 **26.01.22.**

№ рецеп	Прием 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	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
436	Жаркое по домашнему	250	180,000	0,720	29,340	12,600	0,216	36,000	0,000	0,180	18,000	104,400	41,400	1,620				
	картофель		3,600															
	лук		0,168	0,024	0,384	4,920	0,006	1,200	0,000	0,024	3,720	6,960	1,680	0,096				
	морковь		0,156	0,012	0,828	4,200	0,007	0,600	0,000	0,048	3,240	6,600	4,560	0,084				
	Мясо гов.		12,090	10,400	0,000	141,700	0,039	0,000	0,000	0,260	5,850	122,200	14,300	1,755				
	Том.паста		0,250	0,000	0,950	5,100	0,007	2,250	0,000	0,050	1,000	3,400	2,500	0,115				
	Раст.м		0,000	9,990	0,000	89,900	0,000	0,000	0,000	4,400	0,000	0,200	0,000	0,000				
	соль		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		18,400	3,750	1,100	0,145				
	Огурец св.	50	0,400	0,050	1,250	7,000	0,015	5,000	0,000	0,050	11,500	21,000	7,000	0,300				
	чай	200	0,001	0,000	0,070	0,280	0,000	0,000	0,000		0,060	0,040	0,030	0,040				
685	Чай с сахаром		0,000	0,000	14,970	59,850	0,000	0,000	0,000		0,450	0,000	0,000	0,003				
	сахар		7,600	0,800	49,200	235,000	0,110	0,000	0,000	1,100	20,000	65,000	14,000	1,100				
	Хлеб пшш.	40	395,000	21,996	96,992	560,550	0,400	45,050	0,000	6,112	82,220	333,550	86,570	5,258				
	СТОИМОСТЬ 37 рублей 38 копеек																	

220