



**Директор школы:**

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

День 10 28.01.2022.

| № 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     | Са                         | Р       | М\$     | Fe     |       |  |
| 534   | Капуста тушеная с мясом отварным порционным | 180/80       | капуста                     | 259,700              | 3,780  | 0,210  | 9,870                           |                | 0,063 | 94,500  | 0,000 | 0,210                      | 100,800 | 65,100  | 33,600 | 1,260 |  |
|       |                                             |              | лук                         | 10,000               | 0,140  | 0,020  | 0,820                           |                | 0,005 | 1,000   | 0,000 | 0,020                      | 3,100   | 5,800   | 1,400  | 0,080 |  |
|       |                                             |              | морковь                     | 19,000               | 0,247  | 0,019  | 1,311                           |                | 0,011 | 0,950   | 0,000 | 0,076                      | 5,130   | 10,450  | 7,220  | 0,133 |  |
|       |                                             |              | мука                        | 2,000                | 0,216  | 0,026  | 1,398                           |                | 0,003 | 0,000   | 0,000 | 0,030                      | 0,360   | 1,720   | 0,320  | 0,024 |  |
|       |                                             |              | сахар                       | 6,000                | 0,000  | 0,000  | 5,998                           |                | 0,000 | 0,000   | 0,000 |                            | 0,180   | 0,000   | 0,000  | 0,018 |  |
|       |                                             |              | том.паста                   | 10,000               | 0,480  | 0,000  | 1,900                           |                | 0,015 | 4,500   | 0,000 | 0,100                      | 2,000   | 6,800   | 5,000  | 0,230 |  |
|       |                                             |              | раст.масло                  | 7,000                | 0,000  | 6,993  | 0,000                           |                | 0,000 | 0,000   | 0,000 | 3,080                      | 0,000   | 0,140   | 0,000  | 0,000 |  |
|       |                                             |              | соль                        | 5,000                | 0,000  | 0,000  | 0,000                           |                | 0,000 | 0,000   | 0,000 |                            | 18,400  | 3,750   | 1,100  | 0,145 |  |
|       |                                             |              | мясо                        | 80,500               | 14,136 | 12,160 | 0,000                           |                | 0,045 | 0,000   | 0,000 | 0,304                      | 6,840   | 142,880 | 16,720 | 2,052 |  |
|       |                                             |              | Раст.масло                  | 5,000                | 0,000  | 4,995  | 0,000                           |                | 0,000 | 0,000   | 0,000 | 2,200                      | 0,000   | 0,100   | 0,000  | 0,000 |  |
| 451   |                                             |              | молоко                      | 17,000               | 0,493  | 0,544  | 0,789                           |                | 0,006 | 0,221   | 3,400 |                            | 20,400  | 15,300  | 2,380  | 0,017 |  |
|       |                                             |              | Хлеб пш.                    | 14,000               | 1,064  | 0,112  | 6,888                           |                | 0,015 | 0,000   | 0,000 | 0,154                      | 2,800   | 9,100   | 1,960  | 0,154 |  |
|       |                                             |              | мука                        | 10,000               | 1,080  | 0,130  | 6,990                           |                | 0,017 | 0,000   | 0,000 | 0,150                      | 1,800   | 8,600   | 1,600  | 0,120 |  |
|       |                                             |              | соль                        | 5,000                | 0,000  | 0,000  | 0,000                           |                | 0,000 | 0,000   | 0,000 |                            | 18,400  | 3,750   | 1,100  | 0,145 |  |
|       |                                             |              | чай                         | 1,000                | 0,001  | 0,000  | 0,070                           |                |       | 0,000   | 0,000 |                            | 0,060   | 0,040   | 0,030  | 0,040 |  |
|       |                                             |              | сахар                       | 15,000               | 0,000  | 0,000  | 14,970                          |                | 0,000 | 0,000   | 0,000 |                            | 0,450   | 0,000   | 0,000  | 0,003 |  |
|       |                                             |              | Хлеб пш.                    | 40,000               | 6,080  | 0,640  | 39,360                          | 75,000         | 0,000 | 0,000   | 0,000 | 0,880                      | 16,000  | 52,000  | 11,200 | 0,880 |  |
|       |                                             |              | яблоко                      | 706,200              | 55,533 | 51,798 | 192,088                         | 165,000        | 0,268 | 101,171 | 3,400 | 7,204                      | 196,720 | 325,530 | 83,630 | 5,301 |  |
|       |                                             |              | СТОИМОСТЬ 64рубля 70 копеек |                      |        |        |                                 |                |       |         |       |                            |         |         |        |       |  |
|       |                                             |              | ЗАВТРАК                     |                      |        |        |                                 |                |       |         |       |                            |         |         |        |       |  |