

Утверждаю:
Директор школы:



В.А. Захарян

День 1 31.01.2022.
начальная школа

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Масса продукта	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
311	Каша молочная геркулесовая (рисовая, манная, пшеница) 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	0,099	0,000	0,000	0,350	11,440	72,160	28,380	0,792
				рис	45,000	3,150	0,450	33,300	0,036	0,000	0,000	0,180	3,600	67,500	22,500	0,450
				Манка	35,100	6,400	7,100	45,600	0,070	0,460	0,000	0,150	110,290	66,200	17,610	0,440
				круп а пшеница	4,100	7,800	8,700	32,900	0,020	0,440	0,000	0,190	117,290	65,300	73,370	2,230
				Слив. масло	10,000	0,000	8,200	0,100	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	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	0,300	13,240	0,000	0,030
				какао	4,000	0,540	1,976	0,544	0,000	0,184	0,000	0,000	3,040	13,240	11,280	0,580
693	какао	200	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	
			сахар	20,000	0,000	0,000	19,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,600	0,000	0,000	0,060	
			Хлеб пш. сыр	40,000	2,280	0,240	14,760	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
3	Бутерброд с сыром	40/30		30,000	5,800	7,375	0,000	0,010	0,175	65,000	0,100	220,000	125,000	8,750	0,250	
	печенье	150		150,000	7,500	11,800	74,400	90,000	0,022	0,200	0,000	0,000				
60 рублей 91 копейка				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