



УТВЕРЖАЮ
 Директор школы: В.А. Захарян
 Категория обучающихся - 7-10 лет (ПЦО)
 День 5 14.02.2022

№ рецепта	Пример 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	Fe		
176	Борщ с капустой и картофелем	250	26	0,52	0,104	4,328	20,02	0,031	5,2	0	0,026	2,6	15,08	5,98	0,234	
			капуста	21	0,378	0,021	5,88	0,006	9,45	0	0,021	10,08	6,51	3,36	0,126	
			Мясо гов.	15	4,65	4	54,5	0,015	0	0	0,1	2,25	47	5,5	0,675	
			лук	12	0,168	0,024	4,92	0,006	1,2	0	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096	
			морковь	12	0,156	0,012	4,2	0,007	0,6	0	0,048	3,24	6,6	4,56	0,084	
			свекла	50	0,75	0,05	4,4	0,01	5	0	0,05	18,5	21,5	11	0,7	
			сметана	10	0,25	1	12	0,005	0,05	6	0,01	9	6	1	0	
			Том.паста	7	0,336	0	7,14	0,01	3,15	0	0,07	1,4	4,76	3,5	0,161	
			Раст.масл	5	0	4,995	44,95	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0	
			сахар	2	0	0	7,98	0	0	0	0	0	0	0	0,006	
405 619	Гречка отварная с сосиской отварной	150/80	5	0	0	0	0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1	0,145	
			гречка	45	5,67	1,485	138,6	0,193	0	0	0,36	9	134,1	90	3,015	
			Слив.масло	10	0	8,2	75	0	0	0,1	0,1	1	2	0	0	
			сосиска	70	11,4	18,2	215	0,04	0	0,4	26	131	16	18	0	
			соль	5	0	0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1	0,145	0	
			какао	4	0,54	1,976	22,36	36	0,184	0	0,008	3,04	13,24	11,28	0,58	
			сахар	20	0	0	79,8	0	0	0	0,6	0	0	0	0,06	
			молоко	100	2,9	2,5	54	0,04	1,3	20	120	90	14	0,1	0	
			хлеб	40	7,6	0,8	235	0,11	0	1,1	20	65	14	1,1	0	
			СТОИМОСТЬ 40 рублей 74 копейки	459	35,318	43,367	1002,35	36,473	26,134	85	4,517	267,23	557,35	184,06	25,227	