



УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы: В.А. Захарян
 Категория обучающихся - 7-10 лет
 ГПД

22.02.2022

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергия (ккал)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
221	Суп картофельный с горохом	250	4,6	0,32	9,62	59,8	0,18	0	0	0,1	17,8	45,2	17,6	1,4			
	картофель	66	1,32	0,024	10,758	50,88	0,079	0	0	0,066	6,6	38,28	15,18	0,594			
	Мясо гов.	14	2,604	2,24	0	30,52	0,008	0	0,056	1,26	26,32	3,08	0,004				
	лук	12	0,168	0,024	0,984	4,92	0,006	1,2	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096				
	морковь	12	0,156	0,012	0,528	4,2	0,007	0,6	0,048	3,24	6,6	4,56	0,084				
	Раст.масло	5	0	4,995	0	44,95	0	0	2,2	0	0,1	64,48	0				
342.697	Жаркое по домашнему	250	3,6	0,72	29,34	12,6	0,216	36	0,18	18	104,4	41,4	1,62				
	лук	12	0,168	0,024	0,384	4,92	0,006	1,2	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096				
	морковь	12	0,156	0,012	0,828	4,2	0,007	0,6	0,048	3,24	6,6	4,56	0,084				
	Раст.м	5	0	9,99	0	89,9	0	0	4,4	0	0,2	0	0				
	соль	5	0	0	0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1	0,145				
	курица	69	39,55	29,75	0	427	0,07	2,45	70	57,75	273	33,25	2,8				
	соль	5	0	0	0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1	0,145				
1024	Кофейный напиток	200	0,672	0,688	4,24	25,68	0,008	0,104	2,4	0,016							
	сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0,6	0	0	0,06				
	молоко	50	1,45	1,25	2,4	27	0,02	0,65	10	60	45	7	0,05				
	Хлеб ржаной	40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	1,1	20	65	14	1,1				
стоимость 38 рублей 99 копеек			62,044	50,849	128,242	1101,37	0,717	56,004	82,4	8,962	232,73	632,12	210,67	8,278			