

Утверждаю:

Директор школы

В.А. Захарян



группа обучающихся - 7-10 лет

г.п.д. 31.03.2022.

№ рецепта	Примечание, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			А	Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	К	Р	Ca	Р	Мg
197	Щи из свежей капусты с мясом.	250	60	1,08	0,06	2,82	16,8	0,018	27	0*	0,06	28,8	18,6	9,6	0,36				
	картофель	30	0,6	0,12	4,89	23,1	0,036	6	0,000	0,030	3,000	17,400	6,900	0,270					
	морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,006	0,5	0,000	0,004	2,700	5,500	3,800	0,070					
	лук	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,005	1	0,000	0,020	3,100	5,800	1,400	0,080					
	Том.поре	5	0,24	0	0,95	5,1	0,007	2,25	0,000	0,050	1,000	3,400	2,500	0,115					
	соль	3	0	0	0	0	0	0	0,000		11,040	2,250	0,660	0,087					
	Раст.м	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0,000	2,200	0,000	0,100	0,000	0,000					
	Мясо гов.	25	4,65	4	0	54,5	0,015	0	0,000	0,100	2,250	47,000	5,500	0,675					
	сахар	2																	
	молоко	79																	
	дрожжи	0,5																	
	мука	50																	
	соль	1	0	0	0	0	0	0	0,000		18,400	3,750	1,100	0,145					
	Раст.м	3	0	9,99	0	89,9	0	0	0,000	4,400	0,000	0,200	0,000	0,000					
	сметана	10																	
924	оладьи со сметаной	200	22	0,088	0,088	2,156	10,34	0,006	2,2	0,000	0,044	3,520	2,420	1,980	0,484				
	Коплот аблочин	200	24	0	0	23,952	95,76	0	0	0,000	0,720	0,000	0,000	0,072					
	Хлеб ржаной	40	40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0,000	1,100	20,000	65,000	11,000					
	печенье	100	4,287	28,76	52,91														
стоимость 39 рублей 87 копеек			479,5	18,815	48,843	138,388	583,05	0,203	38,95	0	8,008	94,53	171,42	47,44	13,358				