

Утверждено:  
 директор школы: В.А. Захарян



День 1  
 25.01.2022.  
 начальная школа

№ рецеп	Применение 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	Fc									
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								
			Геркулес	22,000	2,706	1,364	13,596	238,000	0,099	0,000	0,000	0,000	0,350	11,440	72,160	28,380	0,792							
			рис	45,000	3,150	0,450	33,300	194,000	0,036	0,000	0,000	0,000	0,180	3,600	67,500	22,500	0,450							
			Манка	35,100	6,400	7,100	45,600	194,000	0,070	0,460	0,000	0,000	0,150	110,290	66,200	17,610	0,440							
			крупа пшеница	4,100	7,800	8,700	32,900	221,000	0,020	0,440	0,000	0,000	0,190	117,290	65,300	73,370	2,230							
			Слив.масло	10,000	0,600	0,100	0,000	744,000	0,000	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	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	0,000	0,000	0,300	13,240	0,000	0,030							
			какао	4,000	0,540	1,976	0,544	0,000	36,000	0,184	0,000	0,000	0,000	3,040	13,240	11,280	0,580							
693		какао	200	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							
			сахар	20,000	0,000	0,000	19,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,600	0,000	0,000	0,060								
3	Бутерброд с сыром	40/30	Хлеб пш.	40,000	2,280	0,240	14,760	75,000	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330								
			сыр	30,000	5,800	7,375	0,000	90,000	0,010	0,175	65,000	0,100	220,000	125,000	8,750	0,250								
	печенье	150	печенье	150,000	7,500	11,800	74,400	90,000	0,022	0,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,250								
				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								

42,40