



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

В.А. Захарян

Категория обучающихся - 7-10 лет (ГРУД)

День 3 12.05.2022

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергия питания (ккал)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)																	
			А	Б	В	Ж	У	С		А	Е	Са	Р	Мg	К	С	Е	Ca	Р	Мg	К												
197	Щи из свежей капусты с мясом.	250	капуста	60	1,08	0,06	2,82	16,8	0,018	27	0	0,06	28,8	18,6	9,6	0,36	капуста	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	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	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	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.пере			5	0,24	0	0,95	5,1	0,007	2,25	0,000	0,050	1,000	3,400	2,500	0,115	Том.пере	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	0	0	0	0	0	соль	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Раст.м			5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0,000	2,200	0,100	0,000	Раст.м	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0,000	2,200	0,100	0,000			
Мясо гов.			25	4,65	4	0	54,5	0,015	0	0,100	47,000	5,500	0,675	Мясо гов.	25	4,65	4	0	54,5	0,015	0	0,100	47,000	5,500	0,675								
сахар			2													сахар	2																
молоко			79	1,900	0,500	4,800	54,000									молоко	79	1,900	0,500	4,800	54,000												
дрожжи			0,5													дрожжи	0,5																
мука			50	1,080	0,110	6,990	33,000									мука	50	1,080	0,110	6,990	33,000												
соль			1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	соль	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Раст.м			3	0	9,99	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0	0	Раст.м	3	0	9,99	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана			10													сметана	10																
Яблоки св.	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	Яблоки св.	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						
сахар	24	0	0	23,952	95,76	0	0	0,000	0,720	0,000	0,072	сахар	24	0	0	23,952	95,76	0	0	0,000	0,720	0,000	0,072										
Хлеб ржаной	40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0,000	1,100	20,000	14,000	11,000	Хлеб ржаной	40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0,000	1,100	20,000	14,000	11,000								
печенье	100	4,287	28,76	52,91									печенье	100	4,287	28,76	52,91																
СТОИМОСТЬ 39 рублей 87 копеек			479,5	18,815	48,843	583,05	0,203	38,95	8,008	94,53	171,42	47,44	13,358	СТОИМОСТЬ 39 рублей 87 копеек	479,5	18,815	48,843	583,05	0,203	38,95	8,008	94,53	171,42	47,44	13,358								