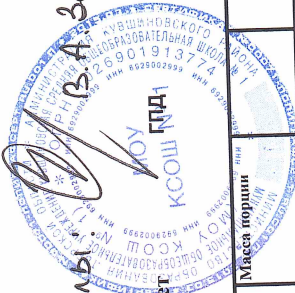


Утверждаю:

Директор школы: В.А. Захарян



Категория обучающихся - 7-10 лет

11.05.2022

День 4

Прием пищи, наименование блюда

Миска порции

Пищевые вещества (г)

Энергия (ккал)

Минеральные вещества (мг)

№ рецепта	Наименование блюда	Количество порций	Пищевые вещества (г)						Энергия (ккал)	Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe		
208	Обед	250	картофель	100	0,4	16,3	0,12	20	0	0,1	10	5,8	23	0,9	
			перловая	5	0,465	3,345	0,006	0	0	0,055	1,9	16,15	2	0,09	
			Огурцы	16	0,288	0,272	0,003	0,8	0	0,016	3,68	3,84	2,24	0,096	
			лук	6	0,084	0,492	0,003	0,6	0	0,012	1,86	3,48	0,84	0,048	
			морковь	12	0,156	0,828	0,007	0,6	0	0,048	3,24	6,6	4,56	0,084	
			сырзена	10	0,25	0,45	0,005	0,05	6	0,01	9	6	1	0	
			Раст.м	5	0	4,995	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0	
			картофель	106	0,424	17,278	0,127	21,2	0	0,106	10,6	61,48	24,38	0,954	
			морковь	40	0,52	2,76	0,024	2	0	0,16	10,8	22	15,2	0,28	
			лук	20	0,28	1,64	0,01	2	0	0,04	6,2	11,6	2,8	0,16	
			капуста	62	1,116	2,914	0,018	27,9	0	0,062	27,96	19,22	9,92	0,372	
			Раст.масло	10	0	9,99	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0	
			Мясо гов.	35	23,99	0	0,077	0	0	0,516	11,61	242,52	28,38	3,483	
Раст.масло	10	0	9,99	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0				
лук	36	0,504	14,78	0,018	3,6	0	0,072	11,16	20,88	5,04	0,288				
соль	5	0	0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1	0,145				
чай	1	0,001	0,07	0	0	0	0	0,06	0,04	0,03	0,004				
сахар	15	0	14,97	0	0	0	0	0,45	0	0	0,003				
хлеб	40	7,6	49,2	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1				
СТОИМОСТЬ 40 рублей 02 копейки 2	534	39,374	125,299	4,11	75,15	6	13,297	146,92	488,86	134,49	8,007				