

17.01.2023

Утвержденно
 Директор МБОУ Чернецовская СОШ

А.А.Дмитриев



7 день

Сборник рецептур	№ тех. описания карты	Премии, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Л, мкг			
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С Т/О ПОДЛИВОЙ	90/20	17,7	11,7	13,3	230,0	0,2	1,0	0,2	3,2	0	0,1	0	0	0,4	1,4	3,3	6,2	26,9	31,2	168,7	1,0	0,8	110,1	333,8	41,3	
2008	335	ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,0	21,8	143,9	0,2	10,3	0	0,2	0,1	0,1	0	0	0,4	1,4	10,2	35,5	29,1	84,2	1,2	0,6	18,3	761,4	8,5		
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,6	1	3,6	25,7	0	1,6	0	0,5	0	0	0	0	0,1	0,1	5	14	7,9	15,5	0,5	0,2	17,9	113,3	2,7		
2008	433	КАКАОНА МОЛОКЕ	200	3,8	3,0	17,1	110,2	0	0,5	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0,2	1,8	11,3	27,5	95,6	0,9	0,7	51,6	207,1	9		
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,1	5,5	41,1	232,1	0,1	0	0	0,5	0,1	0	0	0	0,5	0,5	17,8	9,5	7,3	41,0	0,5	0,3	3,8	63,6	0,9		
Итого за прием пищи:				33,5	26,4	117,0	836,6	0,6	13,4	0,2	5,2	0,2	0,3	0	0,5	6,1	6,1	51,8	206,4	116,2	438,6	4,9	2,9	404,1	1530,8	62,4		
Всего за день:				33,5	26,4	117,0	836,6	0,6	13,4	0,2	5,2	0,2	0,3	0	0,5	6,1	6,1	51,8	206,4	116,2	438,6	4,9	2,9	404,1	1530,8	62,4		

Завтрак