20.01.2023

Утверждаю: Директор МБОУ Чернецовская СОШ

А.А.Дмитриев

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																									
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	220/5	5,4	6,8	36,0	226,1	0,1	0,5	0	0,6	0,1	0,1	0	0,1	0,5	8,7	108,4	29,2	124,0	0,6	0,8	54,0	193,4	9,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,8	5,8	7,4	0,7	0	2,7	25,8	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7	0	70,6	0	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,3	0	0	4,6	170,7	6,8	97	0,2	0,7	157,1	17,1	0
Итого за прием пищи:				13,3	21,0	68,5	515,3	0,2	0,6	0,17	1,6	0,1	0,2	0,3	0,2	1,2	24,1	302,1	55,0	264,0	2,3	1,8	416,2	287,9	9,9
Всего за день:				13,3	21,0	68,5	515,3	0,2	0,6	0,17	1,6	0,1	0,2	0,3	0,2	1,2	24,1	302,1	55,0	264,0	2,3	1,8	416,2	287,9	9,9