


утверждено
 Директор ШКОЛЫ "Малозеринская сем" *С.А. Куртимова А.А.*


№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
21 мая 2021г.													
Обед													
34	Суп крестьянский с ячневой крупой	220,00	4,79	6,03	8,3	91,2	32,07	5,42	34,98	0,30	0,06	0,03	1,02
	Рис рассыпчатый	150,00	5,82	4,30	22,30	185,60	93,84	76,81	261,39	2,39	0,39	0,00	0,09
7	Тефтели	45,00	7,78	7,21	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
18	Компот из сухофруктов	200,00	0,70	0,00	8,62	94,20	30,86	17,22	21,59	0,53	0,03	0,70	0,00
21	Винегрет овощной	60,00	0,82	5,36	5,06	35,20	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0,00
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Яблоко	140,00	0,66	0,66	15,52	46,56	15,52	0,00	14,55	3,49	0,04	16,49	0,00
	Пряник	45,00	15,24	2,00	19,84	68,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого на 1 день:		41,57	26,26	116,72	798,28	214,39	118,60	473,18	9,37	0,71	23,45	15,49

Завтрак													
6	Сосиска	50,00	10,20	13,25	7,21	132,20	12,00	10,00	79,50	0,90	0,02	0,00	0,00
3	Омлет натуральный	150,00	12,27	2,85	9,63	180,56	114,20	19,50	260,50	2,94	0,10	0,25	0,20
	Кукуруза консервированная	56,00	2,20	0,40	11,20	58,00	0,42	0,13	0,41	0,36	0,02	0,05	
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Сок с мякотью	200,00	1,01	0,00	17,30	76,00	5,00	0,00	0,00	0,20	0,00	4,00	0,00
	Печенье	48,00	3,07	1,82	30,00	60,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		34,51	19,02	104,57	669,10	137,92	36,33	370,91	5,80	0,24	4,30	0,20