

4-й квартал 2021 г.
 Директор, ИПОУ, Маираралиевская СОШ
 / И. Кудряшова А.А.

№ рец.	Наименование блюда					Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
							Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
11 сентября 2021г.																	
Завтрак																	
4	Плов с курицей					150,00	17,30	15,84	17,70	283,45	0,08	10,10	0,22	4,38	36,60	36,00	186,60
25	Салат свекольный					35,00	0,75	3,19	4,39	49,30	18,45	10,97	21,51	0,70	0,01	4,99	0,00
	Кекс					60,00	0,30	1,12	17,94	25,08	-	-	-	-	-	-	-
	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
16	Какао					200,00	4,50	3,79	24,50	132,87	113,00	0,00	0,00	0,90	0,04	1,20	-
	Яблоко					110,00	0,52	0,52	12,26	36,78	12,26	0,00	11,49	2,76	0,03	13,03	0,00
	ИТОГО 1 день :						29,13	25,16	106,02	689,72	150,09	27,77	63,72	10,14	36,78	55,22	186,60

Итого за день:																	
33	Сок свекольный					120,00	0,38	0,74	3,32	0,08	0,38	0,22	0,43	0,01	0,23	0,01	0,00
8	Ябло отажен					10,00	2,08	4,80	0,28	4,80	2,08	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00
1	Хлеб					60,00	2,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
1	Котлета куриная					50,00	13,30	11,50	11,50	115,00	13,30	11,50	11,50	3,00	1,00	0,00	0,00
	Масло					1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
9	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом					120,00	0,60	0,78	3,27	1,08	0,60	0,78	3,27	0,01	0,01	0,00	0,00
33	Сок с мякочками в клубной					227,00	2,81	2,20	21,02	118,30	16,88	21,90	22,20	0,82	0,09	0,00	0,00