Утверждаю
Директор МКОУ „Малоарешевская СОШ"
/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
	30 сентября 2021г												
	Завтрак												
15	Сырник со сгущенкой	60,00	7,43	12,57	41,25	196,00	46,93	0,00	25,18	2,83	0,19	1,67	0,00
	Сгущенка	8,00	0,63	1,50	5,60	32,00	-	-	-	-	-	-	-
10	Макароны с сыром	140,00	5,16	4,23	24,73	107,53	4,54	19,74	34,75	1,04	0,06	0,00	19,64
	Сыр	18,00	4,10	4,15	-	65,00	9,30	3,70	5,30	-	0,15	0,10	3,00
	Масло	4,00	0,06	6,44	0,90	0,00	0,59	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	36,27
	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
20	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,45	28,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
	Груша	120,00	0,36	0,36	8,66	46,25	6,80	0,00	97,56	3,40	0,52	13,34	0,00
	ИТОГО 1 день :		**23,50**	**29,95**	**123,82**	**637,02**	**85,46**	**30,14**	**194,64**	**9,37**	**1,02**	**15,11**	**58,91**
	Обед												
28	Рассольник с курицей	200 / 40	1,68	7,70	12,17	105,00	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00
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
23	Салат морковный с яблком	55,00	0,91	1,18	10,66	34,18	20,54	26,01	37,22	0,91	0,04	5,29	0,00
18	Компот из сухофруктов	200,00	0,70	-	8,62	94,20	30,86	17,22	21,59	0,53	0,03	0,70	-
	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
	Бананы	85,00	0,77	1,00	9,06	29,05	17,46	22,11	31,64	0,77	0,03	4,50	0,00
	Кексы	30,00	0,15	0,56	8,97	12,54	-	-	-	-	-	-	-
	Итого на 1 день:		**27,27**	**26,98**	**96,41**	**720,66**	**96,40**	**102,86**	**178,73**	**8,77**	**36,88**	**52,52**	**186,60**