

Утверждаю  
 Директор Школы №1 Мурашевская С.А.  
 Школа №1 Мурашевская С.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
5 октября 2021 г.													
<b>Завтрак</b>													
42	Вареники со сметаной	80,00	6,10	5,80	9,40	154,00	125,00	11,25	113,58	0,21	0,15	0,10	17,00
	Сыр порционно	23,00	5,38	5,24	0,00	79,65	12,63	5,02	7,18	0,00	0,01	0,10	4,02
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
	Хлеб с маслом	60,00	5,76	0,70	29,23	224,00	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Масло сливочное	13,00	0,14	14,32	2,01	0,00	1,30	0,00	2,99	0,00	0,00	0,00	80,72
	Зефир	60,00	4,68	7,68	16,50	170,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО 1 день :</b>		<b>22,06</b>	<b>33,74</b>	<b>70,59</b>	<b>656,05</b>	<b>156,23</b>	<b>22,97</b>	<b>154,25</b>	<b>2,31</b>	<b>0,26</b>	<b>0,20</b>	<b>101,74</b>

<b>Обед</b>													
35	Суп молочный с рисом	140,00	4,51	3,01	20,27	95,28	148,66	21,62	128,66	0,24	0,05	0,85	28,64
	Йогурт	115,00	4,30	2,00	11,89	60,00							
	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
7	Тефтеля	45,00	4,78	7,21	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
9	Каша кукурузная рассыпчатая	150,00	6,60	5,72	9,86	213,60	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	21,00
	Масло сливочное	3,00	0,04	3,63	0,51	0,00	0,33	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	20,46
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
	<b>Итого на 1 день:</b>		<b>25,99</b>	<b>22,27</b>	<b>93,06</b>	<b>673,50</b>	<b>204,81</b>	<b>75,66</b>	<b>377,54</b>	<b>4,64</b>	<b>0,37</b>	<b>0,93</b>	<b>84,48</b>