

Утверждено
 Директор ШКОЛЫ Шамаариевичева И.
 А.А. 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
6 октября 2021г.													
Завтрак													
5	Рыбная котлета	50,00	13,87	11,20	18,32	156,00	52,10	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01
39	Пюре картофельное	80,00	3,28	6,05	28,70	119,20	41,22	-	0,00	1,17	0,16	25,49	-
	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	12,00	0,15	14,52	2,03	0,00	1,32	0,00	3,04	0,00	0,00	0,00	81,84
	Сок осветленный	180,00	1,01	0,00	11,20	70,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00
	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 :		24,59	32,99	101,74	605,98	120,20	66,47	283,49	6,29	0,39	43,87	81,85

Обед													
33	Суп картофельный с курицей	235,20	2,85	2,24	6,13	114,06	20,27	24,40	60,21	0,92	0,11	9,41	0,00
9	Каша пшеничная с маслом	150,00	6,60	4,38	35,27	176,22	1,22	0,03	162,00	2,43	0,11	0,00	0,02
	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
6	Сосиска	50,00	7,24	9,86	5,38	108,21	12,00	10,00	79,50	0,90	0,02	0,00	0,00
24	Салат с капустой	56,00	0,76	0,83	6,05	28,32	-	-	-	-	-	-	-
	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	150,00	0,76	0,00	12,98	57,00	3,75	0,00	0,00	0,15	0,00	3,00	0,00
40	Соус томатный	25,00	1,20	0,98	4,20	6,80	41,22	8,60	-	0,96	0,02	6,80	2,20
	Зефир	30,00	2,34	3,84	8,25	85,20	-	-	-	-	-	-	-
	Итого на 1 день:		27,55	26,46	108,00	738,05	85,09	49,73	332,97	6,76	0,36	19,21	22,68