

Финансово-экономический факультет
 Директор Школа №100
 Сидорова Л.В.

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A
16 октября 2021 г.													
Завтрак													
15	Биточек куриный	50,00	13,50	11,28	11,80	120,00	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	-
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 :		28,94	27,16	88,77	529,02	62,81	60,89	213,46	7,62	0,88	19,69	58,91

16,91	08,38	11,77	36,27	18,81	00,40	6,25	13,84	24,28	06,14				
ИТОГО 1 день :													

Обед													
31	Суп картофельный с мякочком	220,00	5,91	8,3	31,02	117,84	1,78	2,94	11,80	0,00	0,00	0,00	0,00
38	Пюре картофельное	80,00	3,28	6,02	28,70	119,20	4,12	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Рыбная котлета	20,00	12,87	11,50	18,32	126,00	22,10	29,17	32,92	0,96	0,10	2,32	0,01
	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 апельсиновый	120,00	0,80	0,00	9,82	64,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,28	0,00
	Рафин	20,00	0,82	2,40	12,00	61,22	-	-	-	-	-	-	-
40	Сок томатный	22,00	1,20	0,98	4,20	6,80	4,22	8,60	0,96	0,02	0,30	0,20	0,20
	ИТОГО на 1 день:	38,64	32,93	123,12	292,02	164,96	22,91	268,96	2,29	0,20	24,26	2,21	