Утверждаю
Директор МБОУ "Мангарышевская СОШ"
/Кудрявцева 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
	21 октября 2021г.												
	Завтрак												
42	Вареники со сметаной	80,00	6,10	5,80	9,40	142,20	125,00	11,25	113,58	0,21	0,15	0,10	17,00
	Сметана	11,00	0,31	2,20	0,35	22,66	9,67	0,99	6,70	0,02			
	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 с повидлом	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Повидло	23,00	0,10	-	13,20	61,40	4,10	2,10	3,00	0,35	-	-	-
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
8	Яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
	Апельсин	145,00	0,91	0,20	9,10	40,20	5,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		**18,32**	**19,94**	**75,91**	**519,70**	**183,66**	**21,04**	**230,93**	**5,88**	**0,28**	**10,10**	**53,27**
	Обед												
36	Суп харчо с курицей	200/ 40	6,89	1,9	6,58	85,79	20,17	24,89	-	1,13	0,12	6,43	-
9	Каша кукурузная	150,00	6,60	5,72	9,86	184,10	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	21,00
1	Котлета куриная	50,00	13,50	11,28	11,60	120,00	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	-
23	Кукуруза	26,00	0,48	0,10	4,33	16,18	0,96	4,82	15,41	0,69	0,01	0,60	-
	Кефир	90,00	2,70	1,39	3,60	74,07	148,50	16,20	123,30	0,00	0,72	1,44	0,00
	Пряник	45,00	15,24	1,00	21,00	34,45	-	-	-	-	-	-	-
	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
	Итого на 1 день:		**51,17**	**22,09**	**86,20**	**676,83**	**216,85**	**130,70**	**347,64**	**5,85**	**1,17**	**14,72**	**21,00**