



Утверждаю
 Директор Школы №100 «Алашарешевская 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	В1	С	А
29 ноября 2021г.													
Завтрак													
35	Суп молочный с рисом	200,00	4,82	3,21	30,11	132,40	158,82	23,10	137,46	0,25	0,06	0,91	30,60
	Сыр порционнно	23,00	5,25	5,31	0,00	83,20	11,90	4,74	6,78	0,00	0,19	0,13	3,84
	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	14,00	0,16	15,51	2,17	0,00	1,41	0,00	3,24	0,00	0,00	0,00	87,42
	Вафли	20,00	0,82	5,40	12,00	61,25	-	-	-	-	-	-	-
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
	Йогурт	95,00	3,55	1,65	9,82	49,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		20,36	31,78	96,78	578,44	189,43	34,54	177,98	2,35	0,35	1,04	121,86

Обед													
27	Борщ с капустой и картофелем	200,00	1,45	12,85	21,20	184,30	35,50	21,00	42,56	0,95	0,04	8,23	0,00
9	Каша гречневая рассыпчатая	140,00	7,01	5,27	33,65	216,62	12,20	63,45	195,99	3,71	0,17	0,00	0,02
	Масло сливочное	2,00	0,03	3,22	0,45	0,00	0,29	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	18,14
2	Люля	45,00	7,00	6,55	7,07	102,94	19,69	14,45	74,87	0,68	0,05	0,07	12,94
	Сок с мякотью	150,00	0,76	0,00	13,01	57,15	3,76	0,00	0,00	0,15	0,00	3,01	0,00
	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
	ИТОГО 1 день :		22,01	28,59	104,61	723,25	77,74	105,60	344,59	6,89	0,36	11,31	31,10