

Утверждено
 Школы "Инновационная школа" №1 Курганской области
 / Кудряшова А.А. /

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг			Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Fe	B1	C	A

13 декабря 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 порционно	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