

Университетская  
 Директор Школы "Мамонарешевская СОШ"  
 Курришова 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           | C            | A            |
| 17 января 2022г. |                                     |          |                  |              |              |                       |                     |              |               |             |              |              |              |
| <b>Завтрак</b>   |                                     |          |                  |              |              |                       |                     |              |               |             |              |              |              |
| 9                | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150,00   | 7,46             | 5,61         | 35,80        | 123,25                | 12,98               | 67,50        | 208,50        | 3,95        | 0,18         | 0,00         | 0,02         |
|                  | Масло сливочное                     | 4,00     | 0,05             | 4,85         | 0,68         | 0,00                  | 0,44                | 0,00         | 1,01          | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 27,33        |
| 7                | Тефтели                             | 45,00    | 7,78             | 7,21         | 7,85         | 114,38                | 21,88               | 16,06        | 83,19         | 0,75        | 0,05         | 0,08         | 14,38        |
| 24               | Салат из зеленого горошка           | 34,00    | 2,53             | 2,02         | 13,47        | 71,06                 | 18,23               | 17,68        | 50,96         | 0,58        | 0,09         | 9,35         | 0,58         |
|                  | Сок с мякотью                       | 166,00   | 0,84             | 0,00         | 14,32        | 62,93                 | 4,14                | 0,00         | 0,00          | 0,17        | 0,00         | 3,31         | 0,00         |
|                  | Хлеб                                | 40,00    | 3,92             | 0,48         | 19,88        | 152,32                | 4,28                | 4,56         | 20,74         | 0,95        | 0,07         | 0,00         | 0,00         |
|                  | <b>ИТОГО 1 день :</b>               |          | <b>22,58</b>     | <b>20,17</b> | <b>92,00</b> | <b>523,94</b>         | <b>61,95</b>        | <b>89,74</b> | <b>364,40</b> | <b>6,40</b> | <b>0,39</b>  | <b>12,74</b> | <b>42,31</b> |

|             |                         |        |              |              |               |               |               |              |               |             |             |              |              |
|-------------|-------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| <b>Обед</b> |                         |        |              |              |               |               |               |              |               |             |             |              |              |
| 29          | Суп гороховый с курицей | 245,00 | 3,19         | 3,24         | 8,86          | 120,50        | 30,46         | 28,20        | 69,74         | 1,62        | 0,18        | 4,65         | 0,00         |
| 10          | Макароны с маслом       | 150,00 | 5,52         | 4,52         | 26,45         | 132,50        | 4,86          | 21,11        | 37,17         | 1,11        | 0,06        | 0,00         | 21,00        |
|             | Масло сливочное         | 2,00   | 0,02         | 2,43         | 0,34          | 0,00          | 0,22          | 0,00         | 0,51          | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 13,71        |
| 2           | Котлета                 | 45,00  | 7,00         | 5,20         | 7,07          | 102,94        | 19,69         | 14,45        | 74,87         | 0,68        | 0,05        | 0,07         | 12,94        |
| 26          | Салат свекольный        | 24,00  | 0,32         | 1,36         | 1,88          | 21,06         | 7,88          | 4,69         | 9,19          | 0,30        | 0,01        | 2,13         | 0,00         |
|             | Хлеб                    | 40,00  | 3,92         | 0,48         | 19,88         | 152,32        | 4,28          | 4,56         | 20,74         | 0,95        | 0,07        | 0,00         | 0,00         |
| 20          | Чай с сахаром           | 200,00 | 0,00         | 0,00         | 16,21         | 35,00         | 11,00         | 0,00         | 0,00          | 0,70        | 0,00        | 0,00         | 0,00         |
| 40          | Соус томатный           | 25     | 1,2          | 0,98         | 4,2           | 6,8           | 41,22         | 8,6          | -             | 0,96        | 0,02        | 6,8          | 2,2          |
|             | Пряник                  | 45     | 15,24        | 1            | 21            | 34,45         | -             | -            | -             | -           | -           | -            | -            |
|             | <b>Итого на 1 день:</b> |        | <b>36,41</b> | <b>19,21</b> | <b>105,89</b> | <b>605,57</b> | <b>119,61</b> | <b>81,61</b> | <b>212,22</b> | <b>6,32</b> | <b>0,39</b> | <b>13,65</b> | <b>49,85</b> |