Утверждаю
МКОУ „Ленинградская СОШ"
/Кудрешова 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
	31 января 2022г.												
	Завтрак												
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	16,0 6	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
	ИТОГО 1 день :		**22,58**	**20,17**	**92,00**	**523,94**	**61,95**	**89,74**	**364,40**	**6,40**	**0,39**	**12,74**	**42,31**
	Обед												
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	-	-	-	-	-	-	-
	Итого на 1 день:		**36,41**	**19,21**	**105,89**	**605,57**	**119,61**	**81,61**	**212,22**	**6,32**	**0,39**	**13,65**	**49,85**