

Директор ШКОЛЫ №100 Моршаршевская район
 утверждено
 Кудряшова Н.А.



№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, м				Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
5 февраля 2022г.														
Завтрак														
15	Биточек куриный	45,00	12,15	10,15	10,62	108,00	21,85	27,68	39,60	0,97	0,05	5,63	0,00	
10	Макароны с сыром	100,00	3,72	3,05	17,81	77,42	3,27	14,21	25,02	0,75	0,04	0,00	14,14	
	Сыр	15,00	3,41	3,46	0,00	54,11	7,74	3,08	4,41	0,00	0,13	0,08	2,50	
	Масло сливочное	3,00	0,04	3,63	0,51	0,00	0,33	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	20,46	
	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	13,45	28,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	
	Груша	88,00	3,33	3,37	0,00	52,69	7,54	3,00	4,29	0,00	0,12	0,08	2,43	
	ИТОГО 1 день :		26,57	24,14	62,27	472,54	56,01	52,53	94,82	3,37	0,41	5,79	39,53	

№	Наименование	Масса, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
23	Борщ с капустой и картофелем	300,00	13,82	13,82	184,30	21,30	13,82	13,82	13,82	13,82	13,82	13,82	13,82
8	Каша гречневая с маслом	120,00	4,93	28,24	188,20	10,40	4,93	4,93	4,93	4,93	4,93	4,93	4,93
3	Масло сливочное	2,00	0,03	3,23	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Хлеб	42,00	4,23	7,07	103,04	10,00	4,23	4,23	4,23	4,23	4,23	4,23	4,23
	Сыр с маслом	140,00	0,71	13,10	23,12	13,10	0,71	0,71	0,71	0,71	0,71	0,71	0,71
	Хлеб	40,00	3,92	18,88	152,32	4,28	4,28	4,28	4,28	4,28	4,28	4,28	4,28
	ИТОГО 1 день :		26,57	24,14	62,27	472,54	56,01	52,53	94,82	3,37	0,41	5,79	39,53