

Утверждено  
 Директор *МБОУ "Школа №10"*  
*Муромова А.А.*



№ реп.	Наименование б. подл.	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
19 февраля 2022г.													
<b>Завтрак</b>													
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
	<b>ИТОГО 1 день :</b>		<b>26,57</b>	<b>24,14</b>	<b>62,27</b>	<b>472,54</b>	<b>56,01</b>	<b>52,53</b>	<b>94,82</b>	<b>3,37</b>	<b>0,41</b>	<b>5,79</b>	<b>39,53</b>
<b>Обед</b>													
28	Рассольник с курицей	200 / 40	1,68	7,70	12,17	105,00	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00
4	Плов с курицей	120,00	13,84	12,67	14,16	226,76	0,06	8,08	0,18	3,50	29,28	28,80	149,28
18	Компот из сухофруктов	200,00	0,70	-	8,62	94,20	30,86	17,22	21,59	0,53	0,03	0,70	-
	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
	Бананы	80,00	0,73	0,94	8,51	27,29	16,40	20,77	29,72	0,73	0,03	4,23	0,00
	Кексы	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого на 1 день:</b>		<b>20,97</b>	<b>22,17</b>	<b>69,35</b>	<b>613,97</b>	<b>72,76</b>	<b>71,35</b>	<b>129,79</b>	<b>6,49</b>	<b>29,49</b>	<b>39,76</b>	<b>149,28</b>