

Утверждено
 Директор школы №1 Мамааршевская СОШ
 Курбанова А.А.

№ рец.	Наименование б.пола	Масса, г	Пищевые вещества				Энерг. вещества, мДж				Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	
1 апреля 2022г.														
Завтрак														
9	Каша пшеничная	100,00	4,42	2,93	17,78	105,19	0,82	0,02	108,54	1,63	0,07	0,00	0,01	
2	Котлета говяжья	45,00	7,00	5,20	7,07	102,94	19,69	14,45	74,87	0,68	0,05	0,07	1,30	
	Печенье	16,00	1,10	0,75	10,00	20,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	
	Сок осветленный	181,00	1,07	0,00	12,96	85,96	7,79	0,00	0,00	0,00	0,00	2,35	0,00	
	Яблоко	90,00	0,50	0,50	11,77	35,31	11,77	0,00	11,03	2,65	0,03	12,51	0,00	
	ИТОГО 1 день :		18,01	9,86	79,46	502,37	44,35	19,03	215,18	5,91	0,22	14,93	1,31	

Обед														
31	Суп картофельный с макаронами	220,00	2,91	8,3	21,02	229,54	17,82	0,00	0,00	0,90	0,12	17,37	0,00	
39	Пюре картофельное	100,00	4,53	8,35	39,61	164,50	56,88	0,00	0,00	1,62	0,22	35,18	0,00	
41	Рыбная котлета	45,00	12,48	10,08	16,49	140,40	46,89	53,79	214,61	0,86	0,09	3,02	0,01	
	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	
	Сок осветленный	150,00	1,00	0,00	12,05	79,94	7,24	0,00	0,00	0,00	0,00	2,19	0,00	
	Итого на 1 день:		24,84	27,21	109,05	766,70	133,11	58,35	235,35	4,33	0,50	57,76	0,01	