





**Обед для учащихся льготных категорий и ГПД  
14.11.2022**

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
88	Щи из свежей капусты	250	2,3	2,5	15,9	95	-	-	-	-	135	-	-
305	Котлеты рубленые из птицы	75	4,8	3,54	0,54	118,6	0,06	1,59	0,02	-	152,2	124,56	21,34
304	Рис отварной	100	0,9	12,8	0,98	123,9							
376	Чай с сахаром	200	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58
ПР	Хлеб ржаной	20	2,9	3,0	13,9	132,1							
	<b>Итого</b>		35,33	34,67	67,58	<b>793,06</b>	0,244	8,18	0,2	3,8	469,1	540,1	90,49

**Полдник ГПД**

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ПР	Печенье	35	2,3	2,5	15,9	95	-	-	-	-	135	-	-
376	Чай с сахаром	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9