

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

В.В.Абрамова

15.11.22.2022г

Обед учащихся льготных категорий и 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 | Y | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 11 | 12 | 13 | 14 | 9 | |
| 248 | Котлета рыбная | 75 | 9,76 | 6,21 | 11,75 | 142,4 | 0,048 | 0,27 | 0,04 | 4 | 34,7 | 130,96 | 30,61 | 8 | |
| 199 | Пюре гороховое | 100 | 3,65 | 5,37 | 236,68 | 209,7 | 0,025 | - | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 16,34 | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 4,08 | 3,54 | 0,54 | 118,6 | 0,06 | 1,59 | 0,02 | - | 152, | 124,56 | 21,34 | 2 | |
| ГПД | Хлеб ржаной | 19 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 12,58 | | |
| | Итого | | 26,69 | 23,28 | 77,17 | 696,76 | 0,211 | 12,03 | 0,125 | 4,905 | 433, | 485,61 | 98,62 | 11 | |

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 | Y | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | |
| 1 | | 3 | | | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | |
| ПР | Печенье | 35 | 2,3 | 2,5 | 15,9 | 95 | - | - | - | - | 135 | - | - | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | - | 16 | 11 | 9 | | |