



24.11.2022г.

Завтрак 5-9 класс

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
210	Омлет натуральный	80	0,7	4,03	4,25	53,9	0,16	0,7	0,083	54,	50,	67	17,76	2,9		
ТК	Бутерброд с сыром	23/15	26,13	5,8	33,7	25,4	0,14	18,	-	0,1	36,	86,6	27,75	1,0		
376	Чай с молоком 150\50	200	0,3	0	74	60	-	2,8	-	0,0	14,	4,4	2,4	0,3		
	Итого					389,4		3		1	2			6		



Обед для учащихся льготных категорий и ГПД

24.11.2022

№ 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	
														Б
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
111	Суп с макарон.изделиями	250	2.3	2.5	15.9	95	-	-	-	-	135	-	-	
281	Плов из пштыцы	150	4,8	3,54	0,54	118,6	0,06	1,59	0,02	-	152,2	124,56	21,34	
376	Чай с сахаром	200	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	
ГП	Хлеб ржаной	20	2,9	3,0	13,9	132,1								
	Итого		35,33	34,67	67,58	793,06	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	
														Б
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
425	Булочка дорожная	50	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	