«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
В.В.Абрамова

28.11.2022г.

Завтрак 5-9класс

№ 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ТК	Птица запеченная (голень)	80	11,704	20,73	4,1	201,8	-	-	-	-	-	-	-	-
204	Макаронные изделия отварные с маслом	100	9,2	4,9	1,3	86,1	0,03	-	-	0,35	3,77	63,95	16,34	0,55
376	Чай с сахаром	200	0,3	0	74	60	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб ржаной	22	8,01	2,68	42,75	250,1	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого													

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
В.В.Абрамова

Обед для учащихся льготных категорий и ГПД

28.11.2022

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества*(мг)		
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 рубленные 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							
	Итого		35,33	34,67	67,58	**793,06**	0,244	8,18	0,2	3,88	469,16	540,1	90,49

Полдник ГПД

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9