



30.11.2022г. среда
Завтрак 5-9класс

№ рец. по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
TK	Котлета рубленая из птицы	75	11,70 4	31,0 09	3,17 9	339,9	0,30 8	1,0 12	-	2,8 6	22	141,482	24,629	15	2,4	
199	Пюре гороховое	100	29,75	6	17,3	171	0,21	-	-	0,6	14,	203,93	135,83	31		
376	Чай с сахаром	200	0,3	0	74	60	-	2,8	-	1	82			4,5		
ПР	Хлеб ржаной	22	8,01	2,68	42,7	250,1	3	3	-	0,0	14,	4,4	2,4	6		
	Итого				5					1	2			0,3	6	



Обед для учащихся льготных категорий и ГПД

30.11.2022

№ 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	Y		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
ПР	Суп картофельный с крупой	250	2.3	2.5	15.9	95	-	-	-	-	135	-	-		
291	Плов из пшты	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		
ГР	Хлеб ржаной	19	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	Y		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
ПР	Сдоба обыкновенная	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		