«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
В.В.Абрамова

20.12.2022г.

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)	75	15,53	20,73	4,1	201,8	-	-	-	-	-	-	-	-
315	Рис отварной 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

20.12.2022г .

Обед для учеников льготной категории и 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	Fe
102	Суп картофельный с бобовыми	250	7,82	12,83	34,27	285	0,21	1,17	0,058	0,71	152,76	230,31	60,6	1
260	Гуляш	50\30	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0
ПР	Макаронные изделия отварные	100	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0
376	Чай с сахаром	200	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	
ПР	Хлеб ржаной	21	2.4	16	12.1	89.1								
	Итого		20,54	21,96	91,27	**648,56**	0,28	11,2	0,058	1,21	191,54	344,25	92,33	4

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	0.83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11
376	Чай с сахаром	200	5.8	7.38	-	90	0.008	0.175	0.065	0.125	220	125	8.75