



22.12.2022г

Обед **ДЛЯ УЧЕНИКОВ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
83	Борщ с картофелем	250	7,82	12,83	34,27	285	0,21	1,17	0,05	0,7	152,76	230,3	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	12,5	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	33	2,4	16	12,1	89,1									
	Итого		20,54	21,96	91,27	648,56	0,28	11,2	0,05	1,2	191,54	344,2	92,3	4	

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	Са	Р	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	0,06	0,1	220	125	8,75		
							5	25							

