



12.01.2023г

Обед для учащихся 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)			
			Пищевые вещества (г)				В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										
83	Борщ с картофелем	250	7,82	12,83	34,27	285	0,21	1,17	0,05	0,7	152,3	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	Каша рассыпчатая гречневая	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	0	
ПР	Хлеб ржаной	20	2,4	16	12,1	89,1									
	Итого		20,54	21,96	91,27	648,56	0,28	11,2	0,05	1,2	191,3	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)			
			Пищевые вещества (г)				В1	С	А	Е	Ca	P	Mg		
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
430	Булочка Российская	50	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					