





## Обед для учащихся льготных категорий и ГПД

23.01.2023

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б			У				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	Б	Ж	У								
88	2	3	4	5	6			7	8	9	10	11	12	13		
305	Щи из свежей капусты	250	2,3	2,5	15,9			95	-	-	-	-	135	-	-	14
	Котлеты рубленые из птицы	75	4,8	3,54	0,54			118,6	0,06	1,59	0,02	-	152,2	-	-	-
304	Рис отварной	100	0,9	12,8	0,98									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
ПР	Хлеб ржаной	30	2,9	3,0	13,9			132,1								
	<b>Итого</b>		35,33	34,67	67,58			<b>793,06</b>	0,244	8,18	0,2	3,8	469,1	540,1	6	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			У				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	Б	Ж	У								
1	2	3	4	5	6			7	8	9	10	11	12	13		
ПР	Печенье	35	2,3	2,5	15,9			95	-	-	-	-	135	-	-	14
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,4	9,8			47	0,03	10	-	-	16	11		-