



Обед для учащихся льготных категорий и ГПД

06.02.2023

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.3	2.5	15.9	95	-	-	-	-	135	-	-
295	Котлеты рубленые	75	4,8	3,54	0,54	118,6	0,06	1,59	0,02	-	152,2	124,56	21,34
171	Рис отварной с м.с.с.с.с.с.	100/5	0,9	12,8	0,98	123,9							
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	2ч	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
										8	6		

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	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