



09.02.2023г

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)				B1	C	A	E	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,	230,3	60,6	1		
260	Гуляш	50\30	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0		
ГП	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 185/16	200	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11			
ГП	Хлеб ржаной	35	2,4	16	12,1	89,1	0,28	11,2	0,05	1,2	191,	344,2	92,3	4		
	Итого		20,54	21,96	91,27	648,56			8	1	54	5	3			

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)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg			
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
430	Печенье	35	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11			
376	Чай с сахаром 185/15	200	5,8	7,38	-	90	0,008	0,175	0,06	0,1	220	125	8,75			