



Обед для учащихся льготных категорий и ГПД 20.02.2023

№ 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
			Б	Ж	У	В1									
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	100	0,9	12,8	0,98	123,9	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58		
376	Чай с сахаром	200	3	0,38	18,4	89,06	-	-	-	-	-	-	-		
ГР	Хлеб ржаной	25	2,9	3,0	13,9	132,1	0,244	8,18	0,2	3,8	469,1	540,1	90,49		
	Итого		35,33	34,67	67,58	793,06				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
			Б	Ж	У	В1									
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		