



Обед для учащихся льготных категорий и ГПД

27.03.2023

№ рел. по сборнику 2015 г	Принем 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	Мг						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14						
88	Ци из свежей капусты с картофелем	250	2.3	2.5	15.9	95	-	-	-	-	135	-	-	21,34					
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													
ПР	Хлеб ржаной	21	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						

Полдник ГПД

№ рел. по сборнику 2015 г	Принем 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	Мг						
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						