



30.03.2023г

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)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fе
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
ПР	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	200	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	
ПР	Хлеб ржаной	20	2,4	16	12,1	89,1								
	Итого		20,54	21,96	91,27	648,56	0,28	11,2	0,05	1,2	191,	344,2	92,3	4

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
430	Булочка Российская	50	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	
376	Чай с сахаром	200	5,8	7,38	-	90	0,008	0,175	0,06	0,1	220	125	8,75	