«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
В.В.Абрамова

06.04.2023г.

Завтрак 5-9 класс

№ 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	Омлет натуральный	80	0,7	4,03	4,25	53,9	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92
ТК	Бутерброд с сыром	23/15	26,13	5,8	33,7	25,4	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1,0
376	Чай с сахаром	200	0,3	0	74	60	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого					**389,4**								