



Обед для учащихся льготных категорий и ГПД 10.04.2023

№ рец. по сборнику 2015 г	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	
88	2 Щи из свежей капусты с картофелем	3 250	4 2.3	5 2.5	6 15.9	7 95	8 -	9 -	10 -	11 -	12 135	13 -			
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									
376	Чай с сахаром	200	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14			12,58
ПР	Хлеб ржаной	16	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

№ рец. по сборнику 2015 г	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
ПР	Печенье	35	2,3	2,5	15,9	95	-	-	-	-	135	-			14
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	8	16	11			9



Обед для учащихся льготных категорий и ГПД 10.04.2023

№ рец. по сборнику 2015 г	Прiem пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.3	2.5	15.9	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
295	Котлеты рубленые	75	4,8	3,54	0,54							135				
171	Рис отварной	100	0,9	12,8	0,98		118,6	0,06	1,59	0,02		152,2	124,56	21,34		
376	Чай с сахаром	200	3	0,38	18,4		123,9									
ПР	Хлеб ржаной	16	2,9	3,0	13,9		89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14			
	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

№ 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	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
ПР	Печенье	35	2,3	2,5	15,9		95									
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,4	9,8		47	0,03	10	-	8	135	11	9		