



11.04.2023г

Обед учащихся льготных категорий 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	Мg		
111	Суп с макаронными изделиями	250	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	11	12	13	14		
248	Котлета рыбная	75	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,7	130,96	30,61		
199	Пюре гороховое	100	3,65	5,37	236,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34		
376	Чай с сахаром	200	4,08	3,54	0,54	118,6	0,06	1,59	0,02	-	152,	124,56	21,34		
Итого		22	26,69	23,28	77,17	696,76	0,211	12,03	0,125	4,905	433,	485,61	98,62		

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	Мg		
Итого		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
376	Печенье	35	2,3	2,5	15,9	95	-	-	-	-	135	-	-		
Итого	Чай с сахаром	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9		



Вторник 11.04.2023г.
Завтрак 5-9 класс

№ рец. по сборнику 2015 г	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
281	Плов из птицы	100,5	15,53	20,7	4,1	201,8	8	9	10	11	12	13	14	15		
376	Чай с сахаром	200	6,3	0	15	60	0,01	100	-	-	0,7	21,6	34	3,44	0,6	
ПР	Хлеб ржаной	23	8,01	2,68	42,7	250,1	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-
	Итого															

