



05.05.2023г.

Завтрак 5-9класс

№ реп. сборнику 2015 г	Прием 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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Котлета рыбная	75	11,70	31,0	3,17	339,9	0,30	1,0	-	2,8	22	141,482	24,629	2,4		
248			4	09	9		8	12		6				31		
312	Пюре картофельное	100/5	29,75	6	17,3	171	0,21	-	-	0,6	14,	203,93	135,83	4,5		
376	Чай с сахаром	200	0,3	0	74	60	-	2,8	-	1	82	4,4	2,4	6		
ПР	Хлеб ржаной	25	8,01	2,68	42,7	250,1		3		1	2			6		
	<b>Итого</b>															



05.05.2023г

**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	Ca	P	Mg	Fe		
83	Борщ с картофелем	250	7,82	12,83	34,27	285	0,21	1,17	0,05	0,7	152,76	230,31	60,6	1		
260	Гуляш	50/30	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0		
ПР	Макаронные изделия отварные	100	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,5	8		
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	15	2,4	16	12,1	89,1										
	<b>Итого</b>		20,54	21,96	91,27	<b>648,56</b>	0,28	11,2	0,05	1,2	191,54	344,25	92,33	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	Ca	P	Mg			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
ПР	Печенье	35	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			
									5	25						