

08.12.2022г.

Завтрак 5-9 класс

№ ред. по сбору нану р	Прием пиши, название блюда	Масса порции и, г	Принесенные вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P
1											
210	Омлет настурчайный	80	0,7	4,03	4,25	53,9	0,16	0,7	0,083	54,2	50,67
TK	Чай с натуральным желатином	26,13	5,8	33,7	25,4	0,14	18,2	-	0,1	36,83	86,622
376	Чай с натуральным желатином	200	0,3	0	74	60	-	2,8	-	0,0	14,27,75
Итого						389,4					

Обед для учащихся льготных категорий и ГПД

08.12.2022

№ рец. по сборнику 2015 г.	Прием пиши, наименование блока	Масса порции, г	Ницелевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность, (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
111	Суп с макаронизделиями	250	2,3	2,5	15,9	95	-	-	-	-	135	-	-
281	Плов из птицы	150	4,8	3,54	0,54	118,6	0,06	1,59	0,02	-	152,2	124,56	21,34
376	Чай с сахаром	200	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58
ГПР	Хлеб ржаной	2 /	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.	Прием пиши, наименование блока	Масса порции, г	Ницелевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность, (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
425	Булочка дорожная	50	2,3	2,5	15,9	95	-	-	-	-	135	-	-
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9