

1 день 26.06.2023 г  
ЗАВТРАК

Утверждено начальником лаборатории Трудских Т.А.

№ сборника рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр)/-17лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность/ (ккал)	Витаминный (мг)								Масса порции (гр)/11-17лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность/ (ккал)	Витаминный (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
39	Оладьи с маслом сл, сахаром	150	9,68	14,6	68	164,4	0,28	2,05				346,88				1,94							446,56				2,355		
65	Напиток кофейный с молоком	200	2,5	3,6	19,5	97,6	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6															
55	Хлеб пшеничный йодированный	50	5	1	14,5	110	0,24				1,2	27,6	101	39,6	2,28														
66	Яблоко	100	0,45	1	10	98	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2															
ИТОГО:		500	17,63	20,2	111	470	0,79	12,46	5,16	1,416	51,528	188,8	62,2	93,92	580	22,64	21,1	159,6	680	0,9694	13,0398	5,16	1,416	612,96	188,8	62,2	94,435		

ОБЕД

№ сборника рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр)/-17лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность/ (ккал)	Витаминный (мг)								Масса порции (гр)/11-17лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность/ (ккал)	Витаминный (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
77	Салат из св.олушков Суп	100	1	0,5	3	120	0,03	8,9	100	0,2	35	45,7	13,4	0,9															
76	картофельный с мясными фрикаделькам и	250	2,01	2,5	18	95	0,11	8,25			24,6	27	66,65	1,09															
31	Тфтели из говядины с рисом	100	8	13,6	9,5	142	0,05	1,6			11,15																		
9	Кисель	200	1,36		10	200					0,48			0,06															
55	Хлеб пшеничный йодированный	80	8,5	2,7	16	148	0,24				1,2	27,6	100,8	39,6	2,28														
ИТОГО:		730	20,87	19,3	56,6	706	0,43	18,75	100	1,4	98,63	173,5	119,65	5,45	800	31,36	34,1	70,2	962	0,43	18,75	100	1,4	98,63	173,5	119,65	5,45		
И ТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ			38,5	39,5	167,5	1175	1,22	31,21	105,16	2,816	614,11	362,3	181,95	99,37		54	55,2	229,8	1632	1,2984	31,7868	105,16	2,816	711,79	362,3	181,95	99,885		