

МОУ «СОШ №14 города Пугачева имени П.А. Столыпина»

Среда 28.04.2021 год

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергитическая ценность	Минеральные вещества (в мг)						
			белки	жиры	углевод		Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
	Завтрак 1-4 классы												
45	Салат из капусты	1/60	1,33	6,08	8,52	94,12	43,00	16,00	28,32	0,52	0,00	0,02	24,43
250	Гуляш мясной	1/80	9,67	9,87	2,27	136,53	17,13	12,47	59,33	1,47	12,00	0,01	0,01
309	Макароны отварные	1/150	5,1	7,5	28,50	201,90	12,00	7,50	34,50	0,75	0,00	0,06	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,2	34,8	0,44	0,0	0,04	0,0
648	Кисель фруктовый	1/200	0,4	0,2	3,3	126,0	4,00	1,00	5,00	0,8	0,00	0,02	5,4
ПР	Вафельная палочка	1/40	6,63	7,89	67,63	403,0	0,09	0,12	0,01	28,64	66,39	11,28	0,88
	ИТОГО:		26,29	31,94	129,54	1055,07	85,42	50,29	161,96	32,62	78,39	11,43	30,72
	Обед 5-11 классы												
88	Щи со свежей капустой и картофелем	1/250	1,8	4,98	8,13	84,48	33,98	22,20	47,43	0,83	0,00	0,08	18,48
250	Гуляш мясной	1/80	9,67	9,87	2,27	136,53	17,13	12,47	59,33	1,47	12,00	0,01	0,01
41	Каша гречневая	1/200	8,9	4,10	39,84	231,86	14,6	140,0	210,0	5,01	0,0	0,20	0,00
376	Чай с сахаром	1/200	0,53	0,00	9,47	40,00	13,60	11,73	22,13	2,13	0,00	0,00	0,27
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,2	34,8	0,44	0,0	0,04	0,0
	ИТОГО:		26,3	19,79	98,79	678,35	97,71	209,6	416,09	11,12	12,00	0,37	18,76
	Всего :		52,59	51,73	228,33	1733,42	183,13	259,89	578,05	43,74	90,39	11,8	49,48

