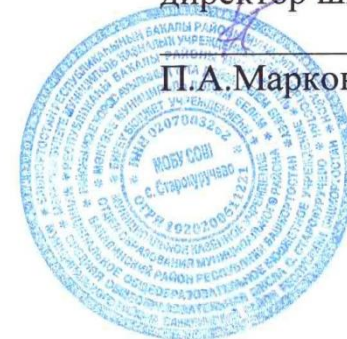


Утверждаю
директор школы

П.А.Марков



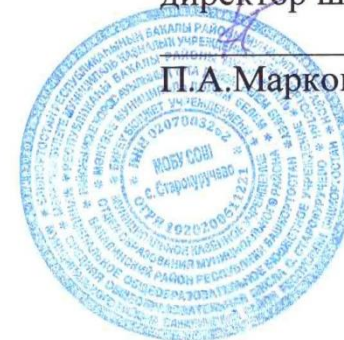
Неделя 1
День 5. 29.01.2021 г.
Для обучающихся 1-4 классы и ММС

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Неделя:				Энергетическая ценность (ккал)	Возраст:		с 7 до 10 лет					
		Масса порции	Пищевые вещества (г)				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		12	13	14	15
Завтрак														
98	Салат из капусты белокочанной	60	2	6	6	87	0,03	34,65			39,53	30,15	15,12	0,55
5,00	Рагу овощное с мясом	200	17,40	18,90	14,90	299	0,06	9,72	6,75		41,59	181,44	42,26	2,76
43	Чай с молоком	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10		60,3	45	7	0,08
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
Итого за Завтрак		510	23	27	60	583	0,18	45,02	17		141,42	256,59	22,1	4,29
СУММА: 57,43 руб. 55 руб.														

Неделя 1
 День 5. 29.01.2021 г.
 Для обучающихся 5-11 кл. (РП)

Утверждаю
 директор школы

П.А.Марков



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Возраст:		с 7 до 10 лет					
		Масса порции	Пищевые вещества (г)				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		12	13	14	15
Обед														
98	Салат из капусты белокочанной	60	2	6	6	87	0,03	34,65			39,53	30,15	15,12	0,55
19,29	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	16	10	12	200	0,09	1,77	10,15		22,35	175,47	27,27	2,83
43	Чай с молоком	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10		60,3	45	7	0,08
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
Итого за обед		510	23	27	60	583	0,18	45,02	17		141,42	256,59	22,1	4,29
СУММА: 30 руб.														