

№ 10: *М.Бочков*
«Специализированная школа»

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Свердловской средней общеобразовательной школы"

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Свердловской средней общеобразовательной школы"

на 2024-2025 учебный год

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества						
			Белки	Жиры		Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1 НЕДЕЛЯ																
1-й день																
	Завтрак															
291	Плов	150	13.91	8.05	27.34				0.06	2.1	0.02				96.06	3.58
43	Салат из свежих овощей	60	1.11	6.18	4.62				0.09	20.3		3.37	17.21	32.12	17.62	0.83
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.47				40	0.27				22.13	11.73	2.13
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.5				0.04			0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
пр	Фрукты (апельсин)	100	0.9	0.2	8.1				0.04	60	8	0.2	34	23	13	0.3
	Итого энергетическая ценность		18.82	14.73	64.03				0.23	82.67	8.02	4.09	128.11	112.05	151.61	7.28
2-й день																
	Завтрак															
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.98	8.13				0.08	18.48		2.38	33.98	47.43	22.2	0.83
пр	Сметана	10	1.11	6.18	4.62				0.09	20.3		3.37	17.21	32.12	17.62	0.83
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.5				0.04			0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.47				40	0.27			13.6	22.13	11.73	2.13
424	Булочка домашняя	72.5	4.37	7.07	36.8				228.2				12.21		7.35	0.61
	Итого энергетическая ценность		10.18	18.53	73.52				0.21	39.05	0	6.27	86.2	136.48	72.1	4.84
3-й день																
	Завтрак															
259	Жаркое по - домашнему	150	25.82	7.01	20.58				0.2	8.42	22.5		29.16	315.95	61.59	3.78
56	Какао	200	3.52	3.72	25.49				0.04	1.3	0.01		122	90	14	0.56
	Салат из свежих помидор с луком	60	0.68	3.71	2.83					12.25			10.55	19.73	10.67	0.5
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.5				0.04			0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
пр	Фрукты (бананы)	100	1.5	0.5	21				0.04	10	20	0.4	8	28	42	0.6

[illegible]

[illegible]

[illegible]