|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность,****ккал** | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг** |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы |  | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
|  | **1.10.2021г** |
|  | **Завтрак** |
| **9** | Каша пшеничная | 150.00 | 6.60 | 4.38 | 26.54 | 157.00 | 1.22 | 0.03 | 162.00 | 2.43 | 0.11 | 0.00 | 0.02 |
| **2** | Котлета | 50.00 | 7.78 | 5.78 | 7.85 | 114.38 | 21.88 | 16,0 6 | 83.19 | 0.75 | 0.05 | 0.08 | 14.38 |
| **40** | Соус томатный | 25.00 | 1.20 | 0.98 | 4.20 | 6.80 | 41.22 | 8.60 | - | 0.96 | 0.02 | 6.80 | 2.20 |
| **25** | Салат из свеклы с зеленым горошком | 40.00 | 0.67 | 4.22 | 17.62 | 48.45 | 11.23 | 7.46 | 16.87 | 0.53 | 0.02 | 3.94 | 0.00 |
|  | Хлеб | 60.00 | 5.76 | 0.70 | 29.23 | 162.24 | 6.30 | 6.70 | 30.50 | 1.40 | 0.10 | 0.00 | 0.00 |
|  | Сок осветленный | 150.00 | 0.50 | 3.17 | 13.22 | 36.34 | 8.42 | 5.60 | 12.65 | 0.40 | 0.02 | 2.96 | 0.00 |
|  | Вафли | 20.00 | 0.82 | 5.40 | 12.00 | 61.25 | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Бананы | 94.00 | 1.57 | 0.12 | 19.78 | 58.88 | 0.13 | 0.42 | 0.25 | 0.64 | 0.05 | 0.02 | 0.31 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО 1 день :** |  | **24.90** | **24.75** | **130.44** | **645.34** | **90.40** | **28.81** | **305.46** | **7.11** | **0.37** | **13.80** | **16.91** |
|  |
| **Обед** |
| **31** | Суп картофельный с макаронами | 220.00 | 2.91 | 8.3 | 21.02 | 229.54 | 17.82 | - | - | 0.90 | 0.12 | 17.37 | - |
| **39** | Пюре картофельное | 80.00 | 3.28 | 6.05 | 28.70 | 119.20 | 41.22 | - | 0.00 | 1.17 | 0.16 | 25.49 | - |
| **5** | Рыбная котлета | 50.00 | 13.87 | 11.20 | 18.32 | 156.00 | 52.10 | 59.77 | 238.46 | 0.96 | 0.10 | 3.35 | 0.01 |
|  | Хлеб | 60.00 | 5.76 | 0.70 | 29.23 | 162.24 | 6.30 | 6.70 | 30.50 | 1.40 | 0.10 | 0.00 | 0.00 |
|  | Сок осветленный | 150.00 | 0.80 | 0.00 | 9.65 | 64.00 | 5.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.75 | 0.00 |
|  | Вафли | 20.00 | 0.82 | 5.40 | 12.00 | 61.25 | - | - | - | - | - | - | - |
| **40** | Соус томатный | 25.00 | 1.20 | 0.98 | 4.20 | 6.80 | 41.22 | 8.60 | - | 0.96 | 0.02 | 6.80 | 2.20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого на 1 день:** |  | **28.64** | **32.63** | **123.12** | **799.03** | **164.46** | **75.07** | **268.96** | **5.39** | **0.50** | **54.76** | **2.21** |

**МКОУ «Карломарксовская СОШ»**