

4	ОБЕД	выходлю					ценность (ккал)	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.1	8.4	52	311.6	0	54-4г, стр.70
	Соус белый основной	30	0.81	1.14	1.32	18.8	0.2	54-2соус, стр.154
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	1.16	54-3гн, стр.163
	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.7	70.3	0	108*
	Итого на обед:	460	14.48	9.81	74.72	428.6	1.36	

0

5	ОБЕД	Школа выход	Пищевые вещества				Витамин С	№ рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)	Энергетическая ценность (ккал)		
	Рис отварной	180	4.44	5.76	43.8	244	0	54-6г, стр.71
	Соус красный основной	30	0.99	0.72	2.67	21.24	0.8	54-3соус, стр.155
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	0.04	54-2гн, стр.162
	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.7	70.3	0	108*
	Итого на обед:	440	7.9	6.75	67.67	362.34	0.84	0

6	ОБЕД	Школа выход	Пищевые вещества				Витамин С	№ рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)	Энергетическая ценность (ккал)		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.15	2.7	22.65	127.5	8.6	54-7с, стр.34
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	0.04	54-2гн, стр.162
	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.7	70.3	0	108*
	Итого на обед:	510	7.89	3.24	58.55	294.9	8.64	

7	ОБЕД	Школа выход	Пищевые вещества				Витамин С	№ рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)	Энергетическая ценность (ккал)		
	Суп гороховый	250	5.3	5	19.9	146	5.95	54-8с, стр.35
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0.002	54-1хн, стр.187
	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51	0	Пром.
	Итого на обед:	480	7.8	5.4	49.7	278	5.952	

Пищевые вещества							
------------------	--	--	--	--	--	--	--

8	ОБЕД	Школа выход	Пищевые вещества				Витамин С	№ рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)	Энергетическая ценность (ккал)		
	Макаронны отварные	180	6.48	5.88	39.4	236.2	0	54-1г, стр.62
	Соус красный основной	30	0.99	0.72	2.67	21.24	0.8	54-3соус, стр.155
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	0.04	54-2гн, стр.162
	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.7	70.3	0	108*
	Итого на обед:	440	9.94	6.87	63.27	354.54	0.84	

9	ОБЕД	Школа выход	Пищевые вещества				Витамин С	№ рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)	Энергетическая ценность (ккал)		
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1.63	4.6	10.95	91.23	8.5	54-14с, стр.41
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	1.16	54-3гн, стр.163
	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.7	70.3	0	108*
	Итого на обед:	480	4.2	4.87	32.35	189.43	9.66	

10	ОБЕД	Школа выход	Пищевые вещества				Витамин С	№ рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)	Энергетическая ценность (ккал)		
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.1	8.4	52	311.6	0	54-4г, стр.70
	Соус белый основной	30	0.81	1.14	1.32	18.8	0.2	54-2соус, стр.154
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	0.04	54-2гн, стр.162
	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.7	70.3	0	108*
	Итого на обед:	460	14.38	9.81	74.52	427.5	0.24	