









| Завтрак |                            |          |     |        |        |         |      |      |      |      |        |      |        |        |        |        |        |       |       |
|---------|----------------------------|----------|-----|--------|--------|---------|------|------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|
| 1       | Чай с молоком натуральным  | 630 (12) | 210 | 1,311  | 1,034  | 10,830  | 58   | 0,02 | 0,07 | 0,75 | 41,00  | 0,00 | 65,25  | 53,75  | 10,90  | 0,94   | 70,00  | 15,50 | 0,50  |
| 2       | Пирожки печеные с повидлом | 687 (12) | 100 | 4,803  | 4,826  | 55,988  | 287  | 0,06 | 0,04 | 0,25 | 0,07   | 0,13 | 21,53  | 60,57  | 11,77  | 1,33   | 68,30  | 4,64  | 3,64  |
|         | Итого за завтрак:          |          | 310 | 6,114  | 5,860  | 66,818  | 344  | 0,08 | 0,11 | 1,00 | 41,07  | 0,13 | 86,78  | 114,32 | 22,67  | 2,27   | 138,30 | 20,14 | 4,14  |
|         | Итого за неделю:           |          |     | 6,114  | 5,860  | 66,818  | 344  | 0,08 | 0,11 | 1,00 | 41,07  | 0,13 | 86,78  | 114,32 | 22,67  | 2,27   | 138,30 | 20,14 | 4,14  |
|         | Итого за неделю:           |          |     | 45,933 | 49,322 | 264,849 | 1687 | 0,48 | 0,70 | 9,44 | 179,84 | 0,76 | 852,56 | 709,32 | 143,82 | 191,28 | 915,18 | 47,97 | 20,88 |

Всего: 3426 : 10 = 343 ккал

Всего: 99,704 : 10 = 9,970 грамм Белка

Всего: 109,731 : 10 = 10,973 грамм жира

Всего: 509,798 : 10 = 50,980 грамм углеводов

Всего: 1,05 : 10 = 0,10 мг витамина В1

Всего: 1,92 : 10 = 0,19 мг витамина В2

Всего: 24,14 : 10 = 2,41 мг витамина С

Всего: 472,92 : 10 = 47,29 мг витамина А

Всего: 3,81 : 10 = 0,38 мкг витамина D

Всего: 2029,25 : 10 = 202,93 мг кальция

Всего: 1731,63 : 10 = 173,16 мг фосфора

Всего: 327,34 : 10 = 32,73 мг магния

Всего: 384,04 : 10 = 38,40 мг железа

Всего: 2158,18 : 10 = 215,82 мг калия

Всего: 0,171 : 10 = 0,017 мг йода

Всего: 0,0479 : 10 = 0,0048 мг селена

Всего: 0,126 : 10 = 0,0126 мг фтора

Экономист по ценам:

технолог



Примечание:

12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г

18 - Сборник рецептур на торты,пирожное,бул.изделия 2000г

21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.

25 - Техничко-технологическая карта №