

С.М. Арсентьева

Директор школы



Составляющие элементы	Пищевые вещества, г			Энерг. ценност ь, ккал	Минеральные вещества, мг											№ тех н. кар ты									
	Масса порции, г	Белки	Жиры		Углев.	Витамины, мг																			
						Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1		B2	PP	D	C					
Общая энергетическая ценность	60	0,996	4,254	5,100	62,118	21,954	12,912	26,286	113,200	0,010	0,007	0,000	0,810	0,000	0,000	0,012	0,02	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,88	81
Белки	200	3,780	2,000	15,500	112,520	42,080	34,340	158,420	70,970	0,430	0,002	0,003	1,140	0,008	0,140	0,10	0,00	1,68	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,7	91
Жиры	250	13,275	13,575	24,250	304,675	36,375	57,900	212,850	210,900	0,760	0,000	0,010	2,950	0,025	0,200	0,17	0,00	4,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,12	16
Углеводы	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,005	0,003	1,000	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100
Сахарозаменители	150	0,630	0,630	14,685	70,500	24,000	0,000	0,000	78,000	0,080	0,003	0,020	3,315	0,000	0,060	0,03	0,00	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,5	65
Соль	200	7,760	0,000	17,860	69,380	14,220	4,140	2,140	42,600	0,030	0,000	0,002	0,480	0,000	0,006	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	43
Итого	900	28,77	20,86	95,20	694,79	148,76	109,29	399,70	559,67	2,37	0,02	0,04	9,70	0,03	0,42	0,33	0,00	6,72	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	33,4	3

Обед