

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ д. Усть-Аяз .
Булатова О.Р.



Возраст 12-18 лет

Неделя II День 3

Дата:

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Салат "Витаминный"	100	1,5	4,6	11	91	0,03	13,7	0	0	38,1	19,53	0,95	0
2.	Плов из курицы	200	19,60	28,30	31,60	466,00	0,07	0,66	147,00	22,30	39,85	1,90	233,00	
3.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03	7,20
4.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55	
5.	Печенье	30	0,61	3,90	14,22	94,54								
	Всего за завтрак	580	25,86	37,50	92,47	815,54	0,12	14,42	147,30	22,30	88,21	28,43	234,53	7,20