

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ д. Усть-Аяз

Булатова Булатова О.Р.



Возраст 12-18 лет

Неделя II День 2

Дата:

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Макаронные изделия отварные	200	6,39	6,70	39,33	24,40	0,70	0,00	31,95	12,60	9,00	0,90	47,70	208,50
2.	Тефтели из говядины с рисом Ёжики	90/30	9,45	7,31	10,91	147,40	0,04	0,00	18,00	41,62	16,90	0,93		
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	
	Всего за завтрак	550	20,36	14,71	96,57	381,8	0,76	0,02	49,95	54,22	35,90	8,83	48,25	208,50