

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



Возраст 12-18 лет

Неделя I День 4

Дата:

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
1.	Рис припущенный	200	5,03	5,78	51,89	279,37	0,06	0,00	0,00	14,64	35,44	0,77	0,00
2.	Фрикадельки из кур в томатном соусе	120	9,27	11,43	5,46	160,90	0,05	0,10			29,16	27,29	1,09
3.	Кисель витаминизированный "Шиповниковый"	200	0,10	0,10	23,60	93,00	0,00	7,50		2,72	0,00	0,12	
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	570	18,45	18,01	107,5	662,27	0,13	7,62	0,00	17,36	74,60	35,18	1,64