

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ д. Усть-Аяз

Булатова



Булатова О.Р.

Возраст 7-11 лет

Неделя I День 2

Дата:

№ п/п	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.	Макаронные изделия отварные	180	6,39	6,70	39,33	230,00	0,70	0,00	31,95	12,60	9,00	0,90	47,70
2	Котлеты "Пермские"	100	16,00	15,50	12,00	253,00	0,14	0,00	47,00	50,00	23,00	2,75	170,00
3	Соус томанный с овощами	30	0,37	2,20	1,42	26,91	0,01	0,51	11,40	3,12	2,76	0,13	6,18
4	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,52	13,29	111,00	30,70	1,10	107,00
5	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	560	30,61	28,6	90,5	730,11	0,897	1,045	103,64	186,72	72,46	5,43	330,88