

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



Возраст 12-18 лет

Неделя I День 1

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.	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	200	8,00	6,60	42,60	306,60	0,20	11,30		119,80	0,68	2,08	
2.	Куриное филе ,тушеное с овощами	90	20,43	26,34	3,36	333,00	0,06	0,69		288,00		1,26	
3.	Напиток чайный "Витаминный"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00		11,09	2,96	0,57	
4.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	60	4,89	0,84	31,86	154,80	0,020	0,018			12,00	8,40	0,66
	Всего за завтрак	550	39,32	33,98	104,82	905,4	0,29	92,008	0	418,89	15,64	12,31	0,66