

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ д. Усть-Аяз

Булатова Булатова О.Р.



Возраст 12-18 лет

Неделя I 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	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
1.	Каша пшенная молочная вязкая	200	8,30	11,70	37,50	288,00	0,18	0,54	53,80	126,00	49,00	1,30	185,00
2	Запеканка из творога 9% со сгущенным молоком	90	14,26	8,44	15,02	181,28	0,02	0,22		150,24	21,54	0,28	
3	Чай фруктовый "Шиповник"	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	550,00	33,45	21,18	111,38	735,08	0,23	80,78	53,80	287,33	85,50	10,55	185,66