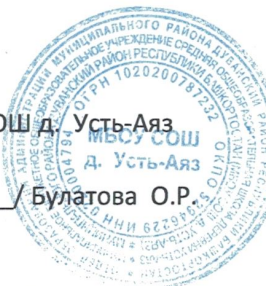


Утверждаю

Директор МБОУ СОШ д. Усть-Аяз

Булатова О.Р.



Булатова О.Р.

Возраст 7-11 лет

Неделя II День 4

Дата:

1	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	5,64	37,80	240,60	0,26	0,00			14,07	132,95	4,55	
2.	Гуляш из отварного мяса (говядина)	90	11,37	11,50	2,59	171,31	0,03	1,02	23,04		10,12	16,00	1,58	119,70
3.	Какао с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	13,29	111,00	30,70	1,10	130,00	
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	490	27,86	21,34	78,14	632,11	0,34	1,56	36,33	111,00	64,89	157,05	136,68	119,70