

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



Возраст 12-18 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	Ca	Mg	Fe	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,55	7,55	50,44	320,00	0,34	0,00	0,01		18,75	177,26	6,08	
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)	60	4,89	0,84	31,86	154,80	0,020	0,018			12,00	8,40	0,66	256,19
	Всего за завтрак	550	31,61	23,39	96,09	737,31	0,42	1,56	36,34	111,00	71,57	202,76	138,32	375,89