

Утверждаю  
 Директор МКОУ «Хохольская СОШ»  
 \_\_\_\_\_ О. Н. Стрובה

Возрастная категория: 7-11 лет

Вторник  
**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Рецептура		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша рисовая	200	рис	25	1,89	0,23	17.78	81,5	0,02		-		7.2	27.25	3	0,3
		молоко	200	5,6	7,0	9,0	124,0	0,04	2	0,04	0.2	240	190	18	0,2
		сахар	15	-	-	14.32	58,5	-	-	-		0,2	-	-	
		масло слив	4	0,02	3,12	0,024	29.36	0,006	-	0,02		0,88	0.76	4	
Чай	200	сахар	20	-	-	19.1	58,5	-	-	-		0,2	-	-	-
		Чай	2	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-
		Витамин С							7						
Хлеб с маслом, сыром	43	хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13.92	68.3	0,081	-	-		9.9	27.9	9	0,42
		масло слив.	3	0,012	2,35	0,018	22,02		-	0,015		0,66	5.1	3	
		сыр	10	2,46	2,36	0,23	31,3	0,003	-	0.108		88.5	55,0	8.4	0.12

**ОБЕД**

Наименование блюда	Масса порции	Рецептура		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свежей капусты	100	капуста	85	0.59	-	2.72	13.6	0,042	20.4	-		32,3	21,25	10.2	0,5
		морковь	10	0,1	-	0,61	2,9	0,006	0,4	-		34,9	3,74	1.7	0,08
		лук	5	0,01	-	0,4	0,8	0,003	0,45	0.001		1,9	2,9	0,7	0,08
		масло раст.	10	-	6.9	-	87,2	-	-	0.004	5.8	-	-	-	-
Суп вермишелевый на костном бульоне	220	вермишель	20	1,86	0,16	14.18	67.2		-	-		6.8	19.4	3.6	0,08
		сметана	10	0.21	2.8	0.3	28.4	-	-	0.023	-	8.6	6.8	1	
		картофель	50	0,65	-	7.55	33,5	0,035	3.75	0.01	-	5	25	8.5	0,6
		морковь	10	0,1	-	0,61	2,9	0,006	0,4	-		34.9	3,74	1.7	0,08
		лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	0.001		1,9	2,9	0,7	0,08
		масло слив	5	0,02	3,9	0,03	36,7		-	0,03		1,1	8.5	5	
		томат	5	0,02	-	0,15	0.75			0.1		0.6	1.3	-	
Котлета	100	мясо	100	13.2	2,6	-	78	0,06	2	0.04		11	215	18	3
		хлеб пшен.	30	2,13	0,33	13.92	68.3	0,081	-	-		6	27.9	9	0,42
		лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	0.001		1,9	2,9	0,7	0,08
Каша гречневая	150	крупа греч.	40	4,2	0,92	25,44	130	0,172	-	-		15.6	117.6	25.2	2
		масло слив	10	0,04	7,85	0,06	73,4		-	0,06		2,2	4.25	10	
Компот из сухофруктов	200	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	
		сухофрукты	20	0,32	-	12,9	54,6		0,6	-		21,6	21	15	1,6
Хлеб пшенич.	80	Хлеб пшеничный	80	5.68	0.88	37.12	183.2	0.216	-	-	-	16	74.4	24	1.12