

Утверждаю
 Директор МКОУ «Хохольская СОШ»
 _____ О. Н. Строева

Возрастная категория: 12 лет и старше

Вторник

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	рецептура		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп с макаронными изделиями на костном бульоне	300	макароны	20	1,86	0,16	14,2	67,2	0,034	-	-		3,6	17,4	3,2	2,4
		картофель	75	0,9	-	10,5	46,5	0,06	5,25	-		5,25	30	12	0,45
		морковь	15	0,15	-	0,9	4,3	0,007	0,6	-		6,15	6,6	4,5	0,015
		лук	7	0,16	-	0,5	2,9	0,004	0,63			1,96	3,6	0,9	0,05
		масло слив.	7	0,03	5,5	0,04	51,4	-	-	0,035		1,54	1,33	0,21	0,014
		томат	7	0,14	-	0,9	4,4	0,004	1,82	-		1,4	4,9	-	0,14
Компот из сухофруктов	200	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	0,045
		сухофрукты	20	0,32	-	12,9	54,6	0,016	0,6	-		21,6	21	15	1,6
хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	-	-		19,8	78	32,4	1,44