

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

Возрастная категория: 7-11 лет

Понедельник
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Рецептура		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Кофейный напиток с молоком	200	молоко	150	4.2	5.25	6,75	93	0,03	1.5	0,03	0.15	180	142,5	21,0	0,15
		сахар	20	-	-	19.1	58,5	-	-	-	-	0,2	-	-	-
		кофейный напиток	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Витамин С								6					
Хлеб с маслом	33	хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13.92	68.3	0,051	-			6	27.9	9	0,42
		масло слив.	3	0,012	2,35	0,018	22,02	-	-	0,015	0.045	0,66	5.1	0.09	
Молоко школьное	200														

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Рецептура		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Салат из огурцов	100	огурцы	100	0,7	-	2,7	14	0,05	4	-		23	27	7	-
		масло раст	10	-	6.9	-	87,2	-	-	0.004	5.8	-	-	-	-
Щи на костном бульоне	220	капуста	50	0,6	-	3,5	22	0,025	12	-		32,8	15	6	0,48
		сметана	10	0.21	2.8	0.31	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	0,4
		морковь	10	0,1	-	0,61	2,9	0,006	0,4	-		34,9	3,74	1.0	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	3,93	0,03	36,7	-	-	0,03	0.1	1,1	8.5	5	-
		томат	5	0,02	-	0,15	0.75	--	-	-		1	3,5	-	
Гуляш	100	мясо	100	13.2	2.6	-	78	0,06	2	0.04	2	11	215	18	3
		лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	0.001		1,9	2,9	0,7	0,08
		морковь	10	0,1	-	0,61	2,9	0,006	0,4	-		34,9	3.9	1.0	0,08
		мука	10	0.93	0.1	6.97	31,7	0,017	-	-		2,1	11,5	4,4	
		томат	5	0,02	-	0,15	0.75			-		0.6	1.3	-	
		масло слив.	5	0,02	3,93	0,03	36,7		-	0,03	0.1	1,1	8.5	5	
Макаронные изделия отварные	150	макароны	50	4.65	0,4	35.45	168		-	-		17	48.5	16.5	0,5
		масло слив.	10	0,04	7,85	0,06	73,4		-	0,06	0.15	2,2	4.25	10	
Чай с сахаром	200	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	
Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный	80	5.68	0.88	37.12	183.2	0.216	-	-	-	16	74.4	24	1.12