

Утверждаю  
 Директор МКОУ «Хохольская СОШ  
 \_\_\_\_\_ О. Н. Строева

Возрастная категория: 12 лет и старше

Понедельник  
**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
Салат из свеклы с раст. маслом	100	свекла	100	0,8	-	7,7	35	0,02	8	-		30	34	36	1,1
		масло раст.	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-	-	-	-	-	-
гуляш	80	мясо	100	12,4	2,5	-	74,2	0,05	-	-		7	147	16	2
		лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	-		1,4	2,6	0,65	0,035
		морковь	10	0,1	-	0,6	2,9	0,005	0,4	-		4,1	4,4	3	0,01
		мука	10	9,3	0,1	6,9	31,7	0,025	-	-		2,1	11,5	4,4	0,21
		томат	5	0,1	-	0,6	3,1	0,003	1,3	-		1	3,5	-	0,1
		масло слив.	5	0,02	3,9	0,03	36,7	-	-	0,025		1,1	1	0,15	0,01
Макаронные отварные	200	макаронные	80	7,44	0,64	56,7	268,8	0,136	-	-		14,4	69,6	12,8	0,96
		масло слив.	10	0,04	7,85	0,05	73,4	-	-	0,05		2,2	1,9	0,3	0,02
Чай с сахаром	200	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	0,045
хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	-	-		19,8	78	32,4	1,44