

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

Возрастная категория: 7-11 лет

Пятница  
**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 гречневая молочная	200	гречка	25	4.2	0,575	15.9	81.25	0,107	-	-		9.75	73.5	15.25	0.85
		молоко	200	5,6	7,0	9,0	124,0	0,024	2	0,24	0.2	240	190	18	0,2
		сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	
		масло слив	4	0,02	3,12	0,02	29,36		-	0,02		0,88	6.8	4	
Чай с лимоном	200	лимон	5	0.02	-	0.23	1	-	2	0,03		2	1.1		0,03
		сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	
		Чай	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Витамин С								12					
Хлеб с маслом, сыром	43	хлеб пшен.	30	2,01	0,21	15,09	72	0,081	-	-		6	27.9	9	0,42
		масло слив	3	0,01	2,34	0,02	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	100	Зеленый горошек	100	2.6	0.2	34.8	27	-	2	0.2		16	44	9	0,5
Щи на костном бульоне	220	капуста	50	0,6	-	3,5	22	0,025	12	-		22,8	15	6	0,48
		сметана	10	0.21	2.8	0.3	28.4	-	-	0.023	-	8.6	6.8		
		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	0.1	1,1	8.5	5	
		томат	5	0,02	-	0,15	0.75	0,003	1,3	-		0.6	1.3	-	0,07
Колбаса	80	колбаса	80	9.04	20.56	-	228	-				8	144	10	1.2
Макароньы отварные	150	макароньы	50	4.65	0,4	35.45	168		-	-		17	48.5	10.5	0,7
		масло слив.	10	0,04	7,85	0,06	73,4		-	0,06	0.2	2,2	4.25	10	
Чай с сахаром	200	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	
		чай	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный	80	5.68	0.88	37.12	183.2	0.216	-	-	-	16	74.4	24	1.12