

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Пятница

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	Ca	P	Mg	Fe
Салат из свежей капусты	100	капуста	85	1,02	-	3,49	18,7	0,043	34	-		32,3	21,2	11	0,68
		морковь	10	0,1	-	0,6	2,9	0,005	0,4	-		4,1	4,4	3	0,01
		лук	5	0,15	-	0,5	2,6	0,003	0,45	-		1,4	2,6	0,65	0,035
		масло раст.	10	-	9,4	-		87,2	-	-	-	-	-	-	-
Котлета	100	мясо	143	17,73	3,56	-	106,1	0,07	-	-		10,01	210,2	22,88	2,86
		хлеб пшеничный	29	2,03	0,31	13,3	65,5	0,065	-	-		9,44	3,7	15,44	0,69
		лук	10	0,17	-	0,47	3	0,004	0,64	-		2	3,7	0,92	0,05
Каша гречневая	200	крупа гречневая	50	5,3	1,6	31,8	162,5	0,265	-	-		35	149	49	4
		масло слив.	10	0,04	7,85	0,05		73,4	-	-	0,05		2,2	1,9	0,3
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