

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

Возрастная категория: 7-11 лет

Среда
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	Mg	Fe
Творожная запеканка	110	творог	100	18	8.5	3.3	141	0,04	0,5	0,08		140,0	173.6	18.4	0,5
		крупа манная	10	0,95	0,07	7,01	33,3	0,01	-	-		4.1	10.1	6.80	0,16
		яйцо 1/4	10	3.06	0.9	0,03	127	0,017	-	0,03		4,7	15,7	3,6	0,13
		сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	
		масло слив	3	0,012	2,35	0,018	22,02	-	-	0,015		0,66	5.1	3	
Хлеб с маслом	33	хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13..92	68.3	0,081	-	-		6	27.9	9	0,42
		масло слив.	3	0,012	2,35	0,018	22,02		-	0,015		0,66	5.1	3	
Школьное молоко	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	Mg	Fe
Суп гороховый на костном бульоне	220	горох	10	1.939	0,275	6.22	38	0,081	-			22,3	56,5		
		сметана	10	0.21	2.8	0.3	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	0,6
		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		1,1	8.5	5	
Рыба отварная	100	рыба	100	11,6	0,3	-	50	0,06	-	0,01	1.5	44	138,4	14,4	0,4
Пюре картофельное	150	картофель	200	2,6	-	30,2	13	0,14	14,0	-		20,0	100	14	2.4
		молоко	50	1,4	1,75	2,25	31	0,01	0,3	0,01		60	45,5	7	
		масло слив.	10	0,04	7,85	0,06	73,4		-	0,06	0.2	2,2	4.25	10	
Огурец солёный	100	огурец соленый	100	0,6	-	1.1	7	-	-	-	23	27	7		
Компот из сухофруктов	200	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	
		сухофрукты	20	0,32	-	12,9	54,6	0,016	0,6	-		21,6	21	15	1,6
Хлеб пшенич.	80	Хлеб пшеничный	80	5.68	0.88	37.12	183.2	0.216	-	-	-	16	74.4	24	1.12