

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Среда

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 моркови	100	морковь	100	0,9	-	5,7	27	0,05	4	-		41	44	30	0,1
		масло растит.	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-		-	-	-	-
Рыба отварная	100	рыба	125	14,5	0,34	-	62,5	0,088	-	0,01		37,5	216,25	22,5	0,75
Пюре картофельное	200	картофель	250	3	-	35	155	0,2	17,5	-		17,5	100	40	1,5
		молоко	50	1,4	1,8	2,3	31	0,01	0,3	0,01		60,5	45,5	7	0,05
		масло слив.	10	0,04	7,85	0,05	73,4	-	-	0,05		2,2	1,9	0,3	0,02
Огурец соленый	50	огурец сол.	50	0,3	-	0,6	3,5	-	-	-		21	21		1
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