

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

Возрастная категория: 7-11 лет

Четверг
 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
Каша геркулесовая	200	геркулес	25	2,75	1,5	15,27	87,75	0,112	-	-		17.5	98	19.28	0,65
		молоко	200	5,6	7,0	9,0	124,0	0,04	1,2	0,04	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 на молоке	200	молоко	150	4.2	5.25	6,75	93	0,03	1.5	0,03	0.10	180	142,5	21,0	0,15
		сахар	20	-	-	19.1	58,5	-	-	-		0,2	-	-	-
		Чай	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Витамин С							5						
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	0.004	-	0,015		0,66	5.1	3	
		сыр	10	2,09	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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свеклы с раст. маслом	100	свекла	100	0,8	-	8.3	37	0,02	8	0.01		28	43	17	-
		масло раст	10	-	6.9	-	87,2	-	-	0.004	5.8	-	-	-	-
Суп рисовый на костном бульоне	220	рис	10	0,63	0,09	7.11	32.6	0,005	-	-		2.1	2.9	1,2	0,03
		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	
Гуляш	100	мясо	100	13.2	2,6	-	78	0,06	2	0.04	2	11	215	18	3
		лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	0.001		1,9	2,9	0,7	0,08
		морковь	10	0,1	-	0,61	2,9	0,006	0,4	-		34.9	3,74	1.7	0,08
		мука	10	0.93	0,1	6,97	31,7	0,017	-	-		2,1	11,5	4,4	
		томат	5	0,02	-	0,15	0.75			0.1		0.6	1.3	-	
		масло слив	5	0,02	3,9	0,03	36,7		-	0,03		1,1	8.5	5	

Каша перловая	150	Крупа перловая	50	3.75	0,55	34,6	162,5	0,06	-	-		21	1186	29.5	0,3
		масло слив	10	0,04	7,85	0,06	73,4		-	0,06		2,2	4.25	10	
Хлеб пшенич.	80	Хлеб пшеничный	80	5.68	0.88	37.12	183.2	0.216	-	-	-	16	74.4	24	1.12