

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Четверг

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 свеклы с раст. маслом	100	свекла	100	0,8	-	7,7	35	0,02	8	-	-	30	34	36	1,1
		масло раст.	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-	-	-	-	-	-
Суп рисовый на костном бульоне	300	рис	7	0,44	0,06	5	23,3	0,006	-	-	-	1,68	6,79	1,47	0,126
		картофель	110	1,32	-	15,4	68,2	0,088	7,7	-	-	7,7	44	17,6	0,66
		морковь	15	0,15	-	0,9	4,3	0,007	0,6	-	-	6,15	6,6	4,5	0,015
		лук	7	0,16	-	0,5	2,9	0,004	0,63	-	-	1,96	3,6	0,9	0,05
		масло слив.	7	0,03	5,5	0,04	51,4	-	-	0,035	-	1,54	1,33	0,21	0,014
		томат	7	0,14	-	0,9	4,4	0,004	1,82	-	-	1,4	4,9	-	0,14
Чай с сахаром	200	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-	0,3	-	-	0,045	
хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	-	-	-	19,8	78	32,4	1,44