

День девятый

Возрастная категория старше 11 лет

№ рец.	№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Гр.	Выход	Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
	1	Омлет натуральный		150	13,3	19,5	2,3	238	0,03	0,03	0	0,3	79,5			1,95
		Яйцо	6,75													
		Молоко	42													
		Масло сливочное	7													
	2	Чай с сахаром		200	0,2		14	54							6	0,08
		Чай	2													
		Сахар	15													
	3	Хлеб пшеничный с маслом с сыром		85	2,6	13,2	16	184	0,05			0,02	8	27	10	0,6
		Хлеб	50													
		Масло	15													
		Сыр	20				0									
ИТОГО				435	16,1	32,7	32,3	476	0,08	0,03	0	0,30	87,5	27	16	2,63
ОБЕД																
	1	Суп картофельный с тушкой		250	10	3	31,5	198	0,15	12,5	0,35	0,1	48,75	238	36	1,25
		Говядина тушеная	75													
		Картофель	75													
		Лук	12													
		Морковь	12													
	2	Плов с курицей		250	30,6	33,7	55,2	652	0,12	55,3		0,3	210	337,5	85,6	5
		Рис	58,25													
		Морковь	16,75													
		Курица	125													
		Масло раст.	7													
		Лук	12													
	3	Салат «Школьный»		100	1,9	7	6,7	99	0,05	2,4		0,25	38,5			3,25
		Лук	15													
		Огурец	30													
		Свекла	50													
		Масло раст.	5													
	4	Хлеб пшеничный		50	2,46	7,56	33,36	69	0,04	0,15		0,03	11,9			0,99
	5	Компот из сухофруктов		200			20	76	0				0,5	0	0	0,06
		Сухофрукты	50													
		Сахар	20													
ИТОГО ОБЕД				850	45,56	51,26	156,86	1148	0,36	70,35	0,35	0,68	309,65	575,5	121,6	10,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1285	61,66	83,96	189,16	1624	0,44	70,38	0,35	0,98	397,15	602,5	137,6	13,18