

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ д. Усть-Аяз
Булатова О.Р.



Возраст 12-18 лет

Неделя I День 5

Дата:

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
1	Салат "Пестрый"	100	1	5,1	10,4	90	0,01	3,71	0	25,5	14,85	1,33	0
2.	Картофельное пюре с маслом	180	3,72	7,20	23,64	174,96	0,14	12,24		46,80	33,60	1,20	100,80
3.	Котлета рыбная	90	14,28	9,56	13,72	199,12	0,01	0,33		41,64	26,68	0,87	
4.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30	0,26	0,00	0,03	7,20
5.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55	
	Всего за завтрак	620	23,15	22,56	83,41	628,08	0,18	16,34	0,30	124,20	82,13	3,98	108,00