

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ им. Бекетова В. С.
 Д. Воскресенское
 Астафьев Ф. А.

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг																	
							В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	ТК №21	2022			
КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ	180/7	5,88	6,36	38,31	233,87	0,00	0,12	0,05	0,03	0,11	55,59	188,36	28,77	1,14	125,25	0,00	0,02	0,05	171.3	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	8,04	33,08	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	5,49	8,90	4,75	0,89	29,99	0,00	0,00	0,00	ТК №7	2022			
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02	ТК №16	2022			
Итого за прием пищи:	517	9,30	6,75	69,50	381,00	60,05	0,21	0,11	0,04	0,11	101,98	245,46	56,42	2,93	390,94	2,00	0,02	0,07					
Обед																							
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,77	4,18	13,13	97,74	5,36	0,06	0,05	0,16	0,00	41,31	55,98	21,23	0,95	388,63	3,52	0,00	0,02	96	2011			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/7	6,76	6,40	43,14	257,34	0,00	0,08	0,03	0,03	0,11	11,49	50,39	9,07	1,15	78,54	0,95	0,01	0,01	209	2008			
ГУЛЫШ	90	13,47	15,44	3,26	206,12	1,66	0,04	0,09	0,02	0,00	18,48	119,34	17,68	1,85	312,98	6,06	0,00	0,04	260	2011			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ТК №21	2022			
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТК №21	2022			
Итого за прием пищи:	727	25,52	26,40	101,65	747,16	7,02	0,26	0,20	0,21	0,11	89,74	268,61	62,08	5,55	847,95	12,21	0,01	0,07					

Повар Беличенко М. В.