

Утверждаю

Директор школы

Гайн Гайнутдинова В.С.

День двенадцатый

Обед

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		7-11	11-18												
243	Сосиски	55	55	8,69	22,84	1,8	247,15					7,44			1,74
161	Пюре гороховое	180/5	230/10	3,40/4,52	3,96/4,07	27,83/35,46	161/197	0,11/0,15		20,0/20,0	8,60/10,70	Минераль	29,40/38,60	5,90/7,90	0,36/0,47
430	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	15	60					5	8	4	1
	блины	100	100	5,4	7,6	33,4	226	0,06	12,32						0,62
147	Хлеб пшеничный	35	70	6,14	2,14	41,8	214,43								
23	помидоры свеж. порцион с мас	100	100	1,1	6,2	3,8	75,3		25						
40	Кондитерские изделия	40	40	3	3,9	29,8	166,8					11,6	36	8	0,8
	Итого	710/5	795/5	27,93/32,7	46,74/46,85	149,63/161,06	1075,38/19	0,17/0,15	12,32	20,0/20,0		620	621	622	623

повар:

Шигапова М.Я