

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       |
|     | <b>Итого</b>                   | 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