

Ваше дело находится в производстве

ПОДПИСАНО: Директор МОУ Торосовской СОШ

Поплавская

III категория 7-11 лет

возрастной категории 12 лет и старше

ЛЕНЬ 3

Прием пищи, наименование блюд		Масса порций	№ рец.	21,62				ДЕНЬ 3		витамины					Минеральные вещества				
				Пищевые вещества(г)				Энергетическая Ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
				Б	Ж	У	Y												
I	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Макароны запеченные с сыром	250	211-08		14,03	19,41	55,62	463,8	0,11	0,14	153,62	12,95	206,68	220,62	22,24	1,5				
Кофейный напиток с молоком	200	432-2008		1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	11		60,6	45	7	0,11				
Хлеб пшеничный	30	к/к		2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6				
Итого за Завтрак	450			17,85	21,31	92,42	644,1	0,18	0,79	164,62	13,34	274,18	291,72	39,14	2,21				
Обед																			
Отулец соленный кусочком	60	к/к		0,18		0,36	2,76		1,08			4,86	5,04	0,12					
Суп картофельный с горохом и с говядиной	260	99,75-2008		5,14	6,24	9,87	117,07	0,07	5,83	261,5	1,32	21,113	88,62	23,56	1,33				
Овощи тушеные (Рагу овощное)	180	351.03		2,61	8,2	9,95	154,82	0,08	10,37	1374,62	1,92	50,31	85,03	42,32	1,29				
Гуляш из говядины	100	259		14	16	2	211				2	15	149	18	2				
Кисель плодово-ягодный	200	411		0,1	0,1	27,9	113	0,01		2	0,1	5	8	2	0,4				
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к		2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24				
Итого за Обед	840			24,27	30,98	69,84	691,45	0,2	19,28	1636,12	5,7	105,483	378,09	96	6,26				
Итого за день	1390			42,12	52,29	162,26	1335,55	0,38	20,07	1800,74	19,04	379,663	669,81	135,14	8,47				