Утверждаю:

**Вторник 2. Завтрак.** директор МБОУ: Донская ООШ

--------------------------Т.В. Соколина

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-ческая  ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | PЭ |
| 243 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6,60 | 4,38 | 35,27 | 213,71 | 0,38 | 0,00 | 213,71 | 0,822 | 1,22 | 267,031 | 0,03 | 2,43 | 303,58 |
| 265 | Соус томатный | 15 | 0,05 | 0,015 | 8,62 | 35,04 | 0,00 | 0,90 |  | 0,02 | 2,22 | 1,80 | 1,56 | 0,05 |  |
| 229 | Горошек зеленый консервированный | 30 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12,00 | 0,03 | 3,00 |  | 0,06 | 6,00 | 18,60 | 6,30 | 0,21 | 15,00 |
| 275 | Колбаса вареная отварная | 80 | 13,76 | 12,48 | 0,16 | 167,2 |  | 23,2 |  |  | 23,2 |  |  | 1,36 |  |
| 294 | Чай с лимоном | 207 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | 0,00 | 2,90 |  | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,90 | 0,14 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,486 | 88,4 | 0,064 | 0,00 |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |  |
|  | Фрукты (яблоки) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 |  | 0,30 | 24,0 | 16,50 | 13,50 | 3,30 | 45,0 |
|  | ИТОГО: | 672 | 25,52 | 17,32 | 78,18 | 578,88 | 0,31 | 20,81 | 213,71 | 3,10 | 225,1657 | 333,16 | 72,15 | 6,09 | 710,17 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергети-ческая  Ценность  (ккал) | |
| Б | | Ж | | У | |
| Каша пшеничная | 150 | | 3,82 | | 5.85 | | 41,8 | | 224,54 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | | 0,32 | | 29 | | 0,52 | | 264,36 | |
| Соус томатный | 100 | | 0,53 | | 3,67 | | 5,24 | | 56,15 | |
| Салат из капусты |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чай с сахаром, лимоном | 200 | | 0,06 | | 0,01 | | 12,19 | | 50,27 | |
| *Итого:* | *400* | | *4,2* | | *34.86* | | *54,51* | | *539,17* | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |
| Суп с крупой (рисовой) | | 250 | | 2,0 | | 1.9 | | 14,5 | | 85 |
| сдоба | | 100 | |  | |  | |  | |  |
| Хлеб пшеничный | | 40 | | 0,32 | | 29,0 | | 0,52 | | 264,36 |
| Кофейный напиток с молоком | | 200 | | 3,90 | | 3,00 | | 12,77 | | 149,1 |
| Итого: | | 590 | | 6,22 | | 33,9 | | 28,39 | | 498,46 |