

12 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
14 2010	Салат из свежих помидоров	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	0	20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
208 2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0	8,25	24,6	66,65	27	1,09
	Котлеты или биточки рыбные	70	8,36	5,35	10,45	125,95	0,07	0	0,42	39,14	124,85	30	0,74
681 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6
686 2005	Компот из кураги	200	1,04	0	26,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	ИТОГО:		22,92	25,2	105,25	728,34							
ВСЕГО 12 ДНЕЙ			9366,47										
ИТОГО на 1-го учащегося			780,54										

Утверждено



Директор Ахмедов А.М.