

9 день

№ п/п		Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
1.	332	Макароны отварные с маслом	200	7,79	10,72	24,27	254,8	0,12	0,38			156,75	118,9	8,15	0,65
2.	413	Птица тушеная с овощами	120	5,6	5,11	0,04	84					4,41			0,249
3.	685	Чай с сахаром	200	0,04	0	13,94	56					9,0		2,0	2,4
4.		Хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	0	0	0
		ИТОГО					501,3								

10 день

№ п/п		Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
1.	311	Рис отварной	200	2,38	4,43	19,46	143,17	0,02	0	0,02	0,05	0,78	39,55	12,43	0,34
2.	461	Котлета рыбная	120	7,61	9,37	9,87	158,91	0,09	5,01	0,03	0,27	23,88	72,46	16,85	0,93
3.		Хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	43	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	1,62	10,08	9,55	136,44	0,03	26,7	0	1,88	45,72	31,46	17,33	0,61
5.	685	Какао с молоком	200	0,04	0	13,94	56					9,0		2,0	2,4
		ИТОГО:					662.52								

Основание:

1. СанПин 2.4.5.2409 – 08

2. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания.