

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБ
 «Икшурминская средняя школа»
 В.В.Иванова



Возрастная категория: 12 лет и старше							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ГТК
		Б	Ж	У			
День 1, 1 неделя							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,68	7,75	29,57	218,67	1,96	45
Кофейный напиток с молоком	200	2,66	2,15	10,93	72,00	1,01	2
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,8	0,2	7,5	37,86	38	76
Бутерброд с маслом и сыром	74	6,68	12,52	24,76	239,00	0,08	3
Итого	574	17,82	22,62	72,76	567,53	41,05	
Обед							
Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым	100	2,62	8,47	6,50	111,67	5,33	24
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	268	4,10	5,12	20,98	137,89	8,23	25
Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	14,06	11,46	10,23	198,76	1,16	6
Капуста тушеная	150	2,89	3,54	8,50	83,75	23,70	73
Кисель из ягод свежих	200	0,15	0,10	16,59	70,00	3,00	20
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	ГП
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,00	ГП
Итого	918	30,92	29,69	104,40	810,07	41,42	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за первый день		48,74	52,31	177,16	1377,60	82,47	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	70,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		54,16	56,86	46,26	50,65	117,81	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Повар

Завхоз школы

И. Х Ахметшина

С. С. Нигматулина

