


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

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Омлет натуральный	160	13,96	14,46	3,79	199,00	0,84	37
Икра кабачковая (промышленного производства)	20	0,24	0,94	1,54	15,60	1,92	26
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	7,14	30,00	2,00	31
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	554	21,72	28,12	44,73	521,46	42,84	
Обед							
Салат из свеклы с чесноком	100	1,72	8,42	9,30	120,00	8,35	18
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	268	8,35	7,53	5,05	126,61	24,46	34
Гуляш	100	8,54	12,79	3,44	163,75	0,45	35
Каша рассыпчатая	185	10,53	8,15	47,64	305,00	0,00	65
Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	18,14	78,00	0,50	9
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	953	36,79	37,89	125,17	1001,36	33,76	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за десятый день		58,51	66,01	169,90	1522,82	76,60	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	70,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		65,01	71,75	44,36	55,99	109,43	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Повар

Завхоз школы



И. Х Ахметшина

С. С. Нигматулина

