

## 3 ДЕНЬ

Утверждаю:  
 Директор школы  
 Е.А.А.  
 19.11.2014 г.

## Комплексный обед

| № рецептуры | Наименование блюда       | Масса, г  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |       |              | Минеральные вещества, мг |                |                |              |
|-------------|--------------------------|-----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------|--------------|--------------------------|----------------|----------------|--------------|
|             |                          |           | Б                | Ж            | У            |                               | В1           | А     | С            | Са                       | Р              | Мg             | Ее           |
| 361 2002    | Суп-хинкал с говядиной ✓ | 250/25/50 | 4,67<br>14,23    | 5,86<br>1,91 | 5,9 0,28     | 99,09<br>75                   | 0,05<br>0,04 | 0,01  | 0,86<br>0,28 | 8,96<br>6,56             | 78,64<br>116,5 | 11,72<br>15,13 | 2,37<br>1,18 |
| 355 2005    | Картофель ✓              | 150       | 3,6              | 5,85         | 28,35        | 180                           | 0,045        | 0,045 | 0,113        | 1,755                    | 89             | 27,98          | 0,765        |
| 859 2002    | Компот из свежих яблок ✓ | 200       | 0,2              | 0,2          | 22,3         | 110                           |              |       | 0,02         | 12,0                     | 2,4            |                | 0,8          |
| 1035 2005   | Чурек                    | 40        | 3,84             | 0,47         | 23,65        | 114,17                        | 0,067        |       | ю            | 12                       | 28             | 8              | 0,5          |
|             | <b>ИТОГО:</b>            |           | <b>40,41</b>     | <b>22,14</b> | <b>87,01</b> | <b>728,26</b>                 |              |       |              |                          |                |                |              |