

День: пятница 4 апреля

Сезон: зимнее – весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждаю

Директор МБОУ «Гальштадтская СОШ»

 Осипова Н.Ф.

№	Название блюда	Выход готового блюда, г	Пищев. Вещества(г)			Энергетическая ценность	Содержание витаминов и микроэлементов, мг						
			белок	жир	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	Картофельное пюре. Соус красный	240	4,04	6,4	28,4	167	50,2	36,8	120	1,4	0,16	24,4	32,6
2	Рыба запеченная (минтай, горбуша)	100	2,42	5,25	15,56	177,2	3,6	11	13	4,6	6,1	0,7	1,3
3	Винегрет	60	3,89	4	18	22	14	12,7	33,02	4,4	0,187	4,14	1,5
4	Хлеб	35	2,2	0,8	15	75	33	5,7	5,5	4,5	0,003	0,3	6,4
5	Чай	200	1	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
6	Йогурт	200	3,25	1,55	7,04	63	0	0	13,5	3,2	1	0,8	3,4
7	Итого	835	16,8	16,45	76,96	441,2	100,8	66,2	171,52	14,9	6,45	29,54	41,8

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Название блюда	Выход готового блюда, г	Пищев. Вещества(г)			Энергетическая ценность	Содержание витаминов и микроэлементов, мг						
			белок	жир	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	Картофельное пюре. Соус красный	250	6,5	6,4	120	167	50,2	36,8	120	1,4	0,16	24,4	32,6
2	Рыба запеченная (минтай)	130	5	7,25	189	177,2	3,6	11	13	4,6	6,1	0,7	1,3
3	Винегрет	80	3,89	4	18	22	14	12,7	33,02	4,4	0,187	4,14	1,5
4	Хлеб	35	2,2	0,8	15	75	33	5,7	5,5	4,5	0,003	0,3	6,4
5	Чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
6	Итого	695	17,59	18,45	342	441,2	100,8	66,2	171,52	14,9	6,45	29,54	41,8

Старший повар

Т.М. Ремпель