



Утверждаю:

Директор МОУ "Оленевская ОПШ"
/Н.В. Преображенская

2 день																
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	В ₂ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	* Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак																
2010	185	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	32,11	177,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	5,70	0,00	0,00	0,45
2010	394	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,014	0,66	0	2,5	128,1	3,7	0,4	0,64
2011	1	Хлеб пшеничный	40	3,47	1,33	24	122,27	0	0	0	0	0	8,93	6,13	30,4	0,53
2011	6	Масло порционное	10	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
Итого за прием пищи:				9,73	12,79	73,86	446,05	0,05	0,03	0,66	0,04	2,55	143,23	9,83	31,80	1,62
Обед																
2013	4	Салат из капусты с яблоком	60	1,82	11,09	11,97	156,77	0,06	0,05	4,89	0,00	0,36	24,96	30,51	43,49	1,26
2010	57	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200/5	2,31	6,53	16,27	133,33	0,07	0,05	10,72	0,00	0,00	55,96	0,00	0,00	1,55
2010	205	Макароны с маслом	150	5,50	4,57	26,44	168,00	0,04	0,05	0,00	0,00	0,00	4,86	0,00	0,00	1,09
2010	286	Котлета куриная	100	7,99	10,83	8,55	163,70	0,07	0,04	0,03	0,00	0,00	9,97	0,00	0,00	0,76
2010	376	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,4	118,84	0	0	0,147	0	0	56,373	0	0	1,587
2011	1	Хлеб ржаной	50	2,5	0,375	15,875	76,5	0,125	0	0	0	0,875	6,75	7,125	32,625	1,5
2011	1	Хлеб пшеничный	40	3,47	1,33	24	122,27	0	0	0	0	0	8,93	6,13	30,4	0,53
Итого за прием пищи:				24,14	34,72	130,50	939,41	0,36	0,20	15,79	0,00	1,24	167,80	43,77	106,51	8,27
Полдник																
2011	449	Вафли	100	9,96	12,50	54,50	372,00	0,16	0,19	0,48	0,00	0,00	112,30	0,00	0,00	1,56
к/к	к/к	Сок	200	0,00	0,00	13,07	53,33	0,40	0,40	20,00	0,00	0,00	26,66	0,00	0,00	0,00
2010	368	Апельсин	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,04	0,05	5,60	0,02	0,30	300,00	25,00	34,00	0,80
Итого за прием пищи:				10,46	14,00	88,57	521,33	0,60	0,64	52,16	0,02	0,30	438,96	25,00	34,00	2,36