

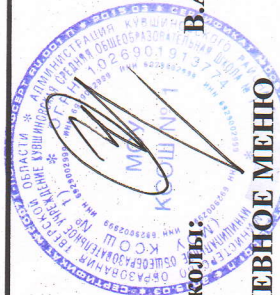
УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

В.А.Захарян

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория обучающихся - 11-18 лет соц защита и платное питание



День 1 27.09.2021

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тичesk ая	Витамины (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
ЗАВТРАК											
261 413	Макаронны отварные с сарделькой говяжьей	200/100	45,000	4,950	0,585	31,725	152,100	0,076	0,000	0,000	0,67 5
			5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
			100,000	11,400	18,200	1,300	215,000	0,040	0,000	0,000	0,400
693	Огурец свежий какао	50 200	50,000	0,400	0,050	1,250	7,000	0,015	5,000	0,000	0,050
			4,000	0,540	1,976	0,544	22,360	36,000	0,184	0,000	0,00 8
			100,000	2,900	2,500	4,800	54,000	0,040	1,300	20,000	
			20,000	0,000	0,000	19,960	79,800	0,000	0,000		
	Хлеб пшеничный	40	22,360	7,600	0,800	49,200	235,000	0,110	0,000	0,000	1,100
стоимость 47рублей 50 копеек			346,360	27,790	24,111	108,779	765,260	36,281	6,484	20,000	1,550

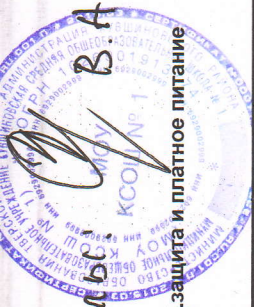
Директор школы: В.А.Захарян

№ рец	Прием пищи,
-------	-------------

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)						
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Pg	Fe			
ЗАВТРАК																		
326	Картофельное пюре со сливочным маслом, отлета рыбная	200/100	картофель	225	4.5	0.9	36.675	173.25	0.27	45	0	0.225	22.5	130.5	51.75	2.025		
632			Слив.масло	5	0	4.1	0.05	37.5	0	0	0	29.5	0.05	1	0	0	0	
			соль	5	0	0	0	0	0	0	0	0	18.4	3.75	1.1	0.145		
			рыба	50	9.3	8	0	109	0.03	0	0	0	0.2	405	94	11	1.35	
			мука	3	0.34	0.039	2.097	10.02	0.005	0	0	0	0.0045	0.54	2.58	0.48	0.036	
			лук	5	0.07	0.01	0.41	2.05	0.002	0.5	0	0	0.01	0	0.1	0	0	0
102	Какао с молоком	200	Раст.масло	5	0	4.995	0	44.95	0	0	0	2.2	0	0.1	0	0		
			Соль	3	0	0	0	0	0	0	0	0	11.04	2.25	0.66	0.087		
			какао	4	0.54	1.976	0.544	22.36	36	0.184	0	0.008	3.04	13.24	11.28	0.58		
			молоко	100	2.9	2.5	4.8	54	0.04	1.3	20		120	90	14	0.1		
			сахар	15	0	0	0.998	59.85	0	0	0		0.45	0	0	0.003		
			Хлеб пш.	40	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1		
Итого стоимость 34 рубля 91 копеек			460	24.91	23.281	94.774	747.98	36.427	46.984	49.5	3.7975	601.02	402.52	104.27	5.426			

Утверждено:

Директор школы: В.А. Захарян



Категория обучающихся -11-11 соц.защита и платное питание

День 8 29.09.2021.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																	
405 669	Греча отварная, шиндель мясной	200/100	Греча	54,000	6,804	1,782	30,834	166,320	0,232	0,000	0,000	0,432	10,800	160,920	108,000	3,618	
			Мясо гов.	76,000	14,136	12,160	0,000	165,680	0,045	0,000	0,000	0,304	6,840	142,880	16,720	2,052	
			лук	24,000	0,336	0,048	1,968	9,840	0,012	2,400	0,000	0,048	7,440	13,920	3,360	0,192	
			Хлеб пш.	8,000	0,608	0,064	3,936	18,800	0,008	0,000	0,000	0,088	1,600	5,200	1,120	0,088	
			соль	5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		18,400	3,750	1,100	0,145	
948	Напиток плодовый	200	Раст. масло	5,000	0,000	4,995	44,950	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000	0,100	0,000	0,000		
			Сухофрукты	53,000	1,190	0,170	22,440	102,000	0,680	68,000	0,000	0,340	30,600	22,100	18,700	0,510	
			сахар	20,000	0,000	0,000	19,960	79,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,600	0,000	0,000	0,060	
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пш.	40,000	7,600	0,800	49,200	235,000	0,110	0,000	0,000	1,100	20,000	65,000	14,000	1,100	
стоимость 41 рублей 33копейки				285,000	30,674	20,019	173,288	777,440	1,087	70,400	0,000	4,512	96,280	413,870	163,000	7,765	

Директор ЦКВ: В.А. Захарян

Директор школы: _____

30.09.2021

№ ре- с	Прием пищи наименовани	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	P	Fe			
ЗАВТРАК																
342	Капуста туш- мясом	200/100	капуста	250,000	4,500	0,250	11,750	70,000	0,075	112,500	0,000	0,250	120,000	77,500	40,000	1,500
732			лук	18,000	0,252	0,036	1,476	7,380	0,009	1,800	0,000	0,036	5,580	10,440	2,520	0,144
			морковь	13,000	0,169	0,013	0,897	4,550	0,007	0,650	0,000	0,052	3,510	7,150	4,940	0,091
			мука	4,000	0,432	0,052	2,796	13,360	0,006	0,000	0,000	0,060	0,720	3,440	0,640	0,048
			сахар	5,000	0,000	0,000	4,990	19,950	0,000	0,000	0,000	0,150	0,000	0,000	0,015	
			том. паста	20,000	0,960	0,000	3,800	20,400	0,030	9,000	0,000	0,200	4,000	13,600	10,000	0,460
			раст. масло	12,000	0,000	11,988	0,000	107,880	0,000	0,000	0,000	5,285	0,000	0,140	0,000	0,000
			соль	5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	18,400	3,750	1,100	0,145	
			мясо	47,000	14,136	12,160	0,000	165,680	0,045	0,000	0,000	0,304	6,840	142,880	16,720	2,052
			Раст. масло	5,000	0,000	4,995	0,000	44,950	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000	0,100	0,000	0,000
молоко	17,000	0,493	0,544	0,789	10,200	0,006	0,221	3,400	0,154	2,800	9,100	1,960	0,154			
102	Кофейный н 200	Хлеб пш.	14,000	1,064	0,112	6,888	32,900	0,015	0,000	0,000	0,120	1,800	8,600	1,600	0,120	
		мука	8,000	1,080	0,130	6,990	33,400	0,017	0,000	0,000	0,145	18,400	3,750	1,100	0,145	
		соль	3,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,300	20,000	0,000	120,000	90,000	14,000	0,100	
		молоко	100,000	2,900	2,500	4,800	54,000	0,040	0,520	0,000	0,000	105,800	0,000	12,180	0,100	
		Кофейный напиток	2,400	2,900	2,900	14,900	94,000	0,030	0,000	0,000	0,000	0,300	0,000	0,000	0,300	
			сахар	10,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	1,100	20,000	65,000	14,000	1,100	
		40	Хлеб пшенич	40,000	7,600	0,800	49,200	235,000	0,110	0,000	0,000	1,100	20,000	65,000	14,000	1,100
стоимость 40 рублей 00копеек					573,400	36,486	36,480	119,256	953,550	0,390	9,761	23,400	448,700	450,750	123,140	6,491