



УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы: **В.А. Захарян**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Категория обучающихся – 10 лет (нач. школа)

День 1 04.10.2021

№ рецепта	Прием пищи,	Масса порции	Масса а. прод.	Пищевые вещества (г)			Энерге	витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)														
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М\$	Fe												
ЗАВТРАК																											
311	Каша молочная	150/10	Молоко	100,000	2,900	2,500	4,800	0,000	0,040	1,300	20,000	0,000	0,000	120,000	90,000	14,000	0,100										
			Геркулес	22,000	2,706	1,364	13,596	238,000	0,099	0,000	0,000	0,350	11,440	72,160	28,380	0,792											
			рис	45,000	3,150	0,450	33,300	194,000	0,036	0,000	0,000	0,180	3,600	67,500	22,500	0,450											
			Манка	35,100	6,400	7,100	45,600	194,000	0,070	0,460	0,000	0,150	110,290	66,200	17,610	0,440											
			крупя пшеница	4,100	7,800	8,700	32,900	221,000	0,020	0,440	0,000	0,190	117,290	65,300	73,370	2,230											
			Слив.масло	10,000	0,000	8,200	0,100	0,000	0,000	0,000	59,000	0,010	0,100	2,000	0,000	0,000											
			Соль	5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	18,400	3,750	1,100	0,145											
			сахар	10,000	0,000	0,000	9,980	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,300	13,240	0,000	0,030											
			какао	4,000	0,540	1,976	0,544	0,000	36,000	0,184	0,000	0,000	3,040	13,240	11,280	0,580											
			молоко	100,000	2,900	2,500	4,800	0,000	0,040	1,300	20,000	0,000	0,000	120,000	90,000	14,000	0,100										
3	Бутерброд с сыром	40/30	сахар	20,000	0,000	0,000	19,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,600	0,000	0,000	0,060											
			Хлеб пш.	40,000	2,280	0,240	14,760	75,000	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330											
			сыр	30,000	5,800	7,375	0,000	90,000	0,010	0,175	65,000	0,100	220,000	125,000	8,750	0,250											
	печенье	150	7,500	11,800	74,400	90,000	0,022	0,200	0,000	0,000	0,000																
стоимость 60 рублей 91 копейка			575,200	41,976	52,205	254,740	1 102,000	36,370	4,059	164,000	1,310	731,060	627,890	195,190	5,507												