



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы, В.А. Захарян

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория обучающихся - 7-10 лет (нач.школа)

День 4 07.10.2021

№ рецепта	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергия	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
ЗАВТРАК																	
436	Жаркое по домашнему	200	150,000	3,000	0,600	24,450	0,180	30,000	0,000	0,150	15,000	87,000	34,500	1,350			
	картофель		14,000	0,098	0,064	0,574	0,003	0,700	0,000	0,014	2,170	4,060	0,980	0,056			
	лук		7,000	0,091	0,004	0,483	0,004	0,350	0,000	0,028	1,890	3,850	2,660	0,049			
	морковь		60,000	9,300	8,000	0,000	0,030	0,000	0,200	4,500	94,000	11,000	1,350				
	Мясо гов.		3,000	0,144	0,000	0,570	0,004	1,350	0,000	0,030	0,600	2,040	1,500	0,069			
	Том.паста		10,000	0,000	9,990	0,000	0,000	0,000	4,400	0,000	0,200	0,000	0,000				
	Раст.м		5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		18,400	3,750	1,100	0,145				
	соль		30,000	0,240	0,030	0,750	0,009	3,000	0,000	0,030	6,900	4,200	12,600	0,180			
	Огурец свежий	30	1,000	0,001	0,000	0,070	0,000	0,000		0,060	0,040	0,030	0,040				
685	Чай с сахаром	200	15,000	0,000	0,000	14,970	0,000	0,000	0,000	0,450	0,000	0,000	0,003				
	сахар		40,000	6,080	0,640	39,360	0,088	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880				
	Хлеб пшеничный	40	60,000	18,954	9,291	81,227	0,399	35,400	0,000	5,732	66,600	250,940	75,570	4,086			
	батончик злаковый (мюсли)	60	395,000	37,908	28,619	162,454	0,717	70,800	0,000	5,690	132,570	502,080	151,140	8,208			
стоимость 64 рубля 80 копеек																	