



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_

В.А. Захарян

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

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

День 4 22.10.2021

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