



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Категория обучающихся - 7-10 лет (нач. школа)

№ 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	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
			Масло 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														
685	Чай с сахаром	200	Огурец св.	30,000	0,240	0,030	0,750	4,200	0,009	3,000	0,000	0,030	6,900	4,200	12,600	0,180
			чай	1,000	0,001	0,000	0,070		0,000	0,000	0,000	0,040	0,030	0,040	0,040	
			сахар	15,000	0,000	0,000	14,970		0,000	0,000			0,450	0,000	0,003	
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пш.	40,000	6,080	0,640	39,360	75,000	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880
	батончик злаковый (могли)	60	батончик	60,000	18,954	9,291	81,227	225,000	0,399	35,400	0,000	5,732	66,600	250,940	75,570	4,086
стоимость 64 рубля 80 копеек				395,000	37,908	28,619	162,454	304,200	0,717	70,800	0,000	5,690	132,570	502,080	151,140	8,208