



**УТВЕРЖАЮ**  
 Директор школы № 11 **В.А.Захарян**  
**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
 Категория обучающихся — 10 лет (нач. школа)

День 3 **28.10.2021.**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fc										
<b>ЗАВТРАК</b>																								
297 451	Рис отварной с колбасой мясной, соус томатный	180/75	45,000	0,450	33,300	0,000	0,036	0,000	0,000	0,180	3,600	67,500	22,600	0,450										
	Соль		7,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	25,760	5,250	1,540	0,203										
	Слив.масло		10,000	8,200	0,100	0,000	0,000	59,000	0,010	0,100	2,000	2,000	0,000	0,000										
	Мясо гов.		60,000	8,000	0,000	0,000	0,030	0,000	0,200	405,000	94,000	11,000	1,350											
	Лук		12,000	0,024	0,984	0,000	0,006	1,200	0,024	3,720	6,960	1,680	0,096											
	мука		3,000	0,039	2,097	0,000	0,002	0,000	0,045	0,540	2,580	0,480	0,036											
	Раст.масло		5,000	4,995	0,000	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000	0,100	0,000	0,000											
	Том .паста		5,000	0,000	0,950	0,000	0,007	2,250	0,050	1,000	3,400	2,500	0,115											
	помидор	30	30,000	0,060	1,140	7,200	0,180	7,500	0,210	4,200	7,800	6,000	0,270											
639 (3)	Напиток «Плодовый» (горячий)	200	170,000	0,170	22,440	0,000	0,680	0,000	0,340	30,600	22,100	18,700	0,510											
	сахар		20,000	0,000	19,960	121,000	0,000	0,000	0,000	0,600	0,000	0,000	0,060											
	Хлеб пш.	40	40,000	6,640	39,360	75,000	0,088	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880											
	апельсин	120/200	0,000	9,383	120,231	765,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000											
	<b>стоимость 64рубля 30 копеек</b>		407,000	31,961	240,562	968,500	1,029	10,950	59,000	4,139	491,120	263,690	3,970											