УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А.Захарян

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

День 3 23.11.2021.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энерге тическа я ценност ь	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	M§	Fc
ЗАВТРАК																
297 451	Рис отварной с котлетой мясной, соус томатный	180/75	Рис	45,000	3,150	0,450	33,300	0,000	0,036	0,000	0,000	0,180	3,600	67,500	22,500	0,450
			Соль	7,000	0,000	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	0,000	8,200	0,100	0,000	0,000	0,000	59,000	0,010	0,100	2,000	0,000	0,000
			Мясо гов.	60,000	9,300	8,000	0,000	0,000	0,030	0,000	0,000	0,200	405,000	94,000	11,000	1,350
			Лук	12,000	0,168	0,024	0,984	0,000	0,006	1,200	0,000	0,024	3,720	6,960	1,680	0,096
			мука	3,000	0,324	0,039	2,097	0,000	0,002	0,000	0,000	0,045	0,540	2,580	0,480	0,036
			Раст.масло	5,000	0,000	4,995	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000	0,100	0,000	0,000
			Том .паста	5,000	0,240	0,000	0,950	0,000	0,007	2,250	0,000	0,050	1,000	3,400	2,500	0,115
	Помидор свежий	30	помидор	30,000	0,330	0,060	1,140	7,200	0,180	7,500	0,000	0,210	4,200	7,800	6,000	0,270
639 (3)	Напиток «Плодовый» (горячий)	200	Сухофрукты	170,000	1,180	0,170	22,440	0,000	0,680	0,000	0,000	0,340	30,600	22,100	18,700	0,510
			сахар	20,000	0,000	0,000	19,960	121,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,600	0,000	0,000	0,060
	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
	апельсин	120/200	апельсин	0,000	20,782	9,383	120,231	765,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
стоимость 64рубля 30 копеек				407,000	41,554	31,961	240,562	968,500	1,029	10,950	59,000	4,139	491,120	263,690	75,600	3,970