



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А. Захарян

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

День 3 15.02.2021.

№ рец	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	Fe					
ЗАВТРАК																			
297 451	Рис отварной с котлетой мясной, соус томатный	180/75	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	0,203					
	Слив.масло		10,000	0,000	8,200	0,100	0,000	0,000	0,000	0,010	0,100	0,100	2,000	0,000					
	Мясо гов.		60,000	9,300	8,000	0,000	0,000	0,030	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	0,024	3,720	6,960	1,680	0,096					
	мука		3,000	0,324	0,039	2,097	0,000	0,002	0,000	0,045	0,540	2,580	0,480	0,036					
	Раст.масло		5,000	0,000	4,995	0,000	0,000	0,000	0,000	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	0,050	1,000	3,400	2,500	0,115					
	помидор	30	30,000	0,330	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	1,180	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	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	6,080	0,640	39,360	75,000	0,088	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880					
	апельсин	120/200	0,000	0,954	0,104	2,100	84,000	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	4,139	491,120	263,690	75,600	3,970					