



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ В.А.Захарян

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

День 32.11.2021.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	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	
			7,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	25,760	5,250	1,540	0,203
			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	0,000
			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	1,350
			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	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	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	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	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	0,270	
639 (3)	Напиток «Плодовый» (горячий)	200	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	0,510
			20,000	0,000	0,000	19,960	121,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,600	0,000	0,060	0,060
			Хлеб пш.	40,000	6,080	0,640	39,360	75,000	0,088	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880	0,880
	Хлеб пшеничный	40														
	апельсин	120/200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	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	