УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А.Захарян

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Категория обучающихся -7- 10 лет (ГПД)

День 10 19.01.22.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энерг.я цен-ь (ккал	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД																
176	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	картофель	26	0,52	0,104	4,328	20,02	0,031	5,2	0	0,026	2,6	15,08	5,98	0,234
			капуста	21	0,378	0,021	0,987	5,88	0,006	9,45	0	0,021	10,08	6,51	3,36	0,126
			лук	12	0,168	0,024	0,984	4,92	0,006	1,2	0	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096
			морковь	12	0,156	0,012	0,828	4,2	0,007	0,6	0	0,048	3,24	6,6	4,56	0,084
			свекла	50	0,75	0,05	4,4	21	0,01	5	0	0,05	18,5	21,5	11	0,7
			сметана	10	0,25	1	0,45	12	0,005	0,05	6	0,01	9	6	1	0
			Том.паста	7	0,336	0	1,33	7,14	0,01	3,15	0	0,07	1,4	4,76	3,5	0,161
			Раст.масл	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
			сахар	2	0	0	1,996	7,98	0	0	0		0	0	0	0,006
			соль	5	0	0	0	0	0	0	0		18,4	3,75	1,1	0,145
405 619	Картофельное пюре со сливочным маслом, сосиска отварная	200/100	картофель	225	4,5	0,9	36,675	173,25	0,27	45	0	0,22 5	22,5	130,5	51,75	2,025
			Слив.масло	5	0	4,1	0,05	37,5	0	0	29,5	0,05	0,05	1	0	0
			соль	5	0	0	0	0	0	0	0		18,4	3,75	1,1	0,145
			сосиска	50	15,036	3,108	4,452	106,68	0,252	27,72	6888	0,756	7,56	263,76	15,12	5,796
			Раст.масло	6	0	5,994	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0,12	0	0
			соль	5	0	0	0	0	0	0	0		18,4	3,75	1,1	0,145
1025	Какао с молоком	200	какао													
			сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0		0,6	0	0	0,06
			молоко	50	2,9	2,5	4,8	54	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
	хлеб ржаной	40	хлеб	40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
стоимость 42рубля 90 копеек				556	32,594	23,608	130,44	868,26	0,747	98,67	6943,5	6,995	274,45	629,14	129,25	10,923