



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы В.А.Захарян
ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Категория обучающихся 7-10 лет (нач.школа)

День 3 19.08.22.

№ 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	Fe	
ЗАВТРАК															
297 451	Рис отварной с котлетой 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	22,500	0,450	
			7,000	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	0,100	0,000	0,000	0,000	59,000	0,010	0,100	2,000	0,000	0,000	
			60,000	8,000	0,000	0,000	0,030	0,000	0,000	0,200	405,000	94,000	11,000	1,350	
			12,000	0,168	0,984	0,000	0,006	1,200	0,000	0,024	3,720	6,960	1,680	0,096	
	Помидор свежий	30	3,000	0,324	2,097	0,000	0,002	0,000	0,000	0,045	0,540	2,580	0,480	0,036	
			5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000	0,100	0,000	0,000	
			5,000	0,240	0,950	0,000	0,007	2,250	0,000	0,050	1,000	3,400	2,500	0,115	
			30,000	0,330	1,140	7,200	0,180	7,500	0,000	0,210	4,200	7,800	6,000	0,270	
			170,000	1,180	22,440	0,000	0,680	0,000	0,000	0,340	30,600	22,100	18,700	0,510	
639 (3)	Напиток «Плодовый» (горячий)	200	20,000	0,000	19,960	121,000	0,000	0,000	0,000	0,600	0,000	0,000	0,060		
	Хлеб пшеничный	40	40,000	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
стоимость 64 рубля 30 копеек			407,000	41,554	240,562	968,500	1,029	10,950	59,000	4,139	491,120	263,690	75,600	3,970	