УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А.Захарян

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

День 2 31.01.2022 г.

№ 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	M§	Fc
ОБЕД																
225	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	картофель	133	2,66	0,532	21,679	102,41	0,159	26,6	0	0,133	13,3	77,14	30,59	1,197
			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	0,168	0,024	0,984	4,92	0,007	0,6	0	0,048	3,24	6,6	4,56	0,084
			Рыбные фр.	50	5,9	0,95	3,8	47,5	0,04	0,4	15	0,1	29,5	84,5	17,5	0,55
			Том.пюре	2	0,096	0	0,38	2,04	0,003	0,9	0	0,02	0,4	1,36	1	0,046
			Раст.масло	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
323 658	Винегрет	250/80	картофель	106	2,12	0,424	17,278	81,62	0,127	21,2	0	0,106	10,6	61,48	24,38	0,954
			морковь	40	0,52	0,04	2,76	14	0,024	2	0	0,16	10,8	22	15,2	0,28
			Раст.масло	10	0	9,99	0	89,9	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0
			свекла	10	0	9,99	0	89,9	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0
			лук	36	0,504	2,952	14,78	0,018	3,6	0	0	0,072	11,16	20,88	5,04	0,288
			соль	5	0	0	0	0	0	0	0		18,4	3,75	1,1	0,145
			Огурцы сол.	106	2,12	0,424	17,278	81,62	0,127	21,2	0	0,106	10,6	61,48	24,38	0,954
1009	чай	200	чай	1	0,001	0	0,007	0,28	0	0	0		0,06	0,04	0,03	0,004
			сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0		0,45	0	0	0,045
	Хлеб ржаной	40	Хлеб рж.	40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
стоимость 41 рубль 10 копеек				583	21,857	31,145	144,1	858,928	4,203	74,1	15	12,869	132,23	411,69	139,46	5,743