

УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы: **В.А.Захарин**
 ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Категория обучающихся - 7-10 лет (нач.школа)
 День 3 04.02.2022.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
297/451	Рис отварной с гуляшом мясным	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	1,540	0,203
		Слив.масло	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
		Мясо гов.	80,000	9,300	8,000	0,000	0,000	0,030	0,000	0,000	0,200	405,000	94,000	11,000	1,350
		Лук	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
		мука	3,000	0,324	0,039	2,097	0,000	0,002	0,000	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	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	0,000	0,050	1,000	3,400	2,500	0,115
	Помидор свежий	30	30,000	0,330	0,060	1,140	0,180	7,500	0,000	0,210	4,200	7,800	6,000	0,270	
639 (3)	Напиток «Фруктовый» (горячий)	200	170,000	1,180	0,170	22,440	0,680	0,000	0,000	0,340	30,600	22,100	18,700	0,510	
			20,000	0,000	0,000	19,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,600	0,000	0,000	0,060	
	Хлеб пшеничный	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	200,000	20,782	9,383	120,231	765,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
суммарность 72 рубля 20 копеек			627,000	41,554	31,961	240,562	968,500	1,029	10,950	59,000	4,139	491,120	263,690	75,600	3,970