



УТВЕРЖАЮ

Директор школы:

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

День 7 02.02.2022

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																	
366	Запеканка из творога со сметаной	150/20	творог	115,000	3,570	12,070		0,042	0,255	17,000	0,765		96,050	155,550	19,550	0,425	
			ябло	0,384	0,044	0,002		0,000	0,000	0,960	0,002		0,211	1,612	0,046	0,009	
			Раст. масло	5,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	2,200		0,000	0,100	0,000	0,000	
			Слив. масло	10,000	0,000	0,100		0,000	0,000	59,000	0,010		0,100	2,000	0,000	0,000	
			сахар	15,000	0,000	0,000	14,970		0,000	0,000	0,000		0,450	0,000	0,000	0,450	
			мука	15,000	1,620	0,195	10,485		0,025	0,000	0,000	0,225		2,700	12,900	2,400	0,180
			сметана	30,000	0,250	5,000	1,950		0,005	0,005	6,000	0,010		9,000	6,000	1,000	0,000
			колбаса	40,000	4,700	5,700	13,400	408,000									
948	буженина с колбасой отварной	200	кисель	1,000	0,084	0,530		0,001	0,013	0,300	0,002		0,000	0,000	0,000	0,000	
			сахар	20,000	0,000	0,000	19,960		0,000	0,000	0,000		0,600	0,000	0,000	0,060	
			Хлеб пшеничный	40,000	6,080	0,640	39,360	75,000	0,088	0,000	0,000	0,880		16,000	52,000	11,200	0,880
				24,554	16,231	101,730	559,000	0,182	0,923	35,460	4,086		185,275	274,082	37,253	2,066	
стоимость 68 рублей 50 копеек				291,384	52,297	214,557	1042,000	0,343	1,196	118,720	8,180		310,386	504,244	71,449	4,070	