



Директор школы: В.А. Захарян

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

День: 3 02.02.2022.

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергия (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
197	Шницель с легкой капустой с мясом.	250	капуста	0,06	2,82	16,8	0,018	27	0	0,06	28,8	18,6	9,6	0,36
картофель			0,12	4,89	23,1	0,036	6	0,000	0,030	3,000	17,400	6,900	0,270	
морковь			0,01	0,69	3,5	0,006	0,5	0,000	0,004	2,700	5,500	3,800	0,070	
лук			0,02	0,82	4,1	0,005	1	0,000	0,020	3,100	5,800	1,400	0,080	
Томат пюре			0,24	0,95	5,1	0,007	2,25	0,000	0,050	1,000	3,400	2,500	0,115	
соль			0	0	0	0	0	0,000	0	11,040	2,250	0,660	0,087	
Раст. м			0	4,995	0	0	0	0,000	2,200	0,000	0,100	0,000	0,000	
Молоко топ.			4,65	4	54,5	0,015	0	0,000	0,100	2,250	47,000	5,500	0,675	
соль			0	0	0	0	0	0,000	0	18,400	3,750	1,100	0,145	
Раст. м			0	9,99	0	89,9	0	0,000	4,400	0,000	0,200	0,000	0,000	
греча			5,670	1,485	25,695	0,193	0,000	0,000	0,360	9,000	134,100	90,000	3,015	
Молоко топ.			4,65	4	54,5	0,015	0	0,000	0,100	2,250	47,000	5,500	0,675	
лук			0,14	0,02	0,82	0,005	1	0,000	0,020	3,100	5,800	1,400	0,080	
Яблоки св.			0,088	0,088	2,156	0,006	2,2	0,000	0,044	3,520	2,420	1,980	0,484	
сахар	0	0	23,952	0	0	0,000	0,720	0,000	0,000	0,000	0,072			
Хлеб рж.	7,6	0,8	49,2	0,11	0	0,000	1,100	20,000	65,000	14,000	11,000			
печенье	4,287	28,76	52,91											
СТОИМОСТЬ 39 рублей 87 копеек			458	54,348	164,903	641,65	0,416	39,95	0	8,488	108,88	358,32	144,34	17,128