



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория обучающихся - 11-18 лет

соц.защита и платное питание

День 5 01.02.2022

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У	Э		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																
297 451	Рис отварной курица отварная (солень)	200/140	100,000	3,780	0,540	179,820	0,043	0,000	0,000	0,216	4,320	81,000	27,000	0,540		
	Соль		7,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	25,760	5,250	1,540	0,203			
	Курица (солень)		140,000	23,000	29,200	519,000	0,070	25,19	0,000	0,000	25,19		16,280	1,998		
	Лук		18,000	0,252	0,036	7,380	0,009	1,800	0,000	0,036	5,580	10,440	2,520	0,144		
	мука		4,000	0,432	0,052	13,360	0,006	0,000	0,060	0,720	3,440	0,640	0,048			
	Раст.масло		5,000	0,000	4,995	44,950	0,000	0,000	2,200	0,000	0,100	0,000	0,000			
	Том паста		12,000	0,576	0,000	12,240	0,018	5,400	0,000	0,120	2,400	8,160	6,000	0,276		
	поялдор	50	50,000	0,550	0,100	12,000	0,030	12,500	0,000	0,350	7,000	13,000	10,000	0,450		
	молоко		100,000	2,900	2,500	54,000	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,100		
692	Кофейный напиток		2,400	2,900	2,900	94,000	0,030	0,520	0,000	0,000	105,80	0,000	12,180	0,100		
	сахар		10,000	0,000	0,000	39,900	0,000	0,000	0,000	0,300	0,000	0,000	0,300			
	Хлеб пшеничный	40	40,000	6,080	0,640	188,000	0,088	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880			
	<b>стоимость 67 рублей 50 копеек</b>		488,400	34,390	40,323	976,650	0,246	21,520	20,000	2,730	166,080	211,390	90,160	4,159		