



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

В.А. Захарян

К.С.О.Ш. № 1

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ № 1

Категория обучающихся - 11-18 лет

соц. защита и платное питание

День 8

02.02.2022

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал/100г)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																		
405 669	Греча отварная, котлета мясная, соус	200/100	греча	54,000	6,804	1,782	30,834	166,320	0,232	0,000	0,000	0,432	10,800	160,920	108,000	3,618		
			Мясо гов.	76	14,136	12,16	0	165,68	0,045	0	0	0,304	6,84	142,88	16,72	2,052		
			лук	24	0,336	0,048	1,968	9,84	0,012	2,4	0	0,048	7,44	13,92	3,36	0,192		
			Хлеб пш.	8	0,608	0,064	3,936	18,8	0,008	0	0	0,088	1,6	5,2	1,12	0,088		
			соль	5	0	0	0	0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1	0,145		
			Раст. масло	5	0	4,9950	44,95	0	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0		
			мука	5,000	1,08	0,13	6,99	33,4	0,017	0	0	0,12	1,8	8,6	1,6	0,12		
			томат	10,000	5,000	0,250	0,000	0,950	5,100	0,007	2,250	0,000	0,050	1,000	3,400	2,500		
			Сухофрукты	53,000	1,19	0,17	22,44	102	0,68	68	0	0,34	30,6	22,1	18,7	0,51		
			сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06		
			Огурец свежий	50,000	0,400	0,050	1,250	7,000	0,015	5,000	0,000	0,050	11,500	21,000	7,000	0,300		
			948	Напиток плодовый	200	Банан	120,000	22,148	18,531	82,673	80,000							
Хлеб пшеничный	40,000	7,6				0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1		
стоимость 70 рублей 20 копеек						332,000	34,352	20,613	114,757	254,270	5,347	5,007	2,250	0,482	22,350	182,920	118,400	6,418