



Директор школы: **В.А. Захарян**
ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Категория обучающихся - 7-10 лет (начальная)

День **1 01.02.2022**

№ рсч	Присл пшш, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe			
297 437	Греча отварная с колготой маслом, с	180/60	5,670	1,485	25,695	0,193	0,000	0,000	0,360	9,000	134,100	90,000	3,015							
	Масло гов.	60,000	9,672	8,320	0,000	0,031	0,000	0,000	0,208	4,680	97,760	11,440	1,404							
	лук	21,000	0,294	0,042	1,722	0,010	0,000	0,042	0,042	6,510	12,180	2,940	0,168							
	мука	4,000	0,432	0,052	2,796	0,006	0,000	0,060	0,060	0,720	3,440	0,640	0,048							
	соль	5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		18,400	3,750	1,100	0,145							
	Раст.масло	8,000	0,000	7,992	0,000	0,000	0,000	0,000	3,520	0,000	0,160	0,000	0,000							
	молоко	100,000	2,900	2,500	4,800	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,100							
	Кофейный напиток	2,400	2,900	2,900	14,900	0,030	0,320	0,000	0,000	0,000	0,000	12,180	0,100							
	сахар	10,000	0,000	0,000	9,980	0,000	0,000	0,000		0,300	0,000	0,000	0,300							
	Хлеб пш.	80,000	6,080	0,640	39,360	0,088	0,000	0,880	0,880	16,000	52,000	11,200	6088,000							
	банан	100,000	22,148	18,531	82,673															
	батончик	30,000				0,328	2,316	0,000	0,000	5,094	304,110	117,560	5,984							
	Стоимость: 73 руб. и 30 копеек	505,400	50,096	47,462	181,926	0,726	6,236	20,000	4,820	232,660	697,500	261,060	6099,264							

ЗАВТРАК