



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А.Захарян

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Категория обучающихся - 7-10 лет (нач.школа)

День 4 11.02.2022

№ рец	Примем пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)						Энерге	Итамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У	В	С	А		Е	Са	Р	М\$	Fe	Ca	Р	М\$	Fe			
ЗАВТРАК																					
436	Жаркое по домашнему	200	150,000	3,000	0,600	24,450			0,180	30,000	0,000	0,150	15,000	87,000	34,500	1,350					
			картофель																		
			лук	14,000	0,098	0,064	0,574		0,003	0,700	0,000	0,014	2,170	4,060	0,980	0,056					
			морковь	7,000	0,091	0,004	0,483		0,004	0,350	0,000	0,028	1,890	3,850	2,660	0,049					
			Мясо гов.	60,000	9,300	8,000	0,000		0,030	0,000	0,200	4,500	94,000	11,000	1,350						
			Том.паста	3,000	0,144	0,000	0,570		0,004	1,350	0,000	0,030	0,600	2,040	1,500	0,069					
			Раст.м	10,000	0,000	9,990	0,000		0,000	0,000	0,000	4,400	0,000	0,200	0,000	0,000					
			соль	5,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	18,400	3,750	1,100	0,145						
								334,000													
			Огурец свежий	30	0,240	0,030	0,750		0,009	3,000	0,000	0,030	6,900	4,200	12,600	0,180					
685	Чай с сахаром	200	1,000	0,001	0,000	0,070		0,000	0,000	0,000	0,000	0,060	0,040	0,030	0,040						
			сахар	15,000	0,000	0,000	14,970		0,000	0,000	0,000	0,450	0,000	0,000	0,000	0,003					
			Хлеб пшеничный	40	6,080	0,640	39,360	75,000	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880					
			батончик злаковый (мюсли)	60	18,954	9,291	81,227	225,000	0,399	35,400	0,000	5,732	66,600	250,940	75,570	4,086					
			стоимость 66 рублей 10 копеек	395,000	37,908	28,619	162,454	638,200	0,717	70,800	0,000	5,690	132,570	502,080	151,140	8,208					