УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: **В.А.Захарян**

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

День 5 10.02.2022 г.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	M§	Fc
ЗАВТРАК																
297 437	Г реча отварная, гуляш	180/60	греча	85,000	5,670	1,485	25,695		0,193	0,000	0,000	0,360	9,000	134,100	90,000	3,015
			Мясо 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	2,100	0,000	0,042	6,510	12,180	2,940	0,168
			мука	4,000	0,432	0,052	2,796		0,006	0,000	0,000	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.масл	8,000	0,000	7,992	0,000		0,000	0,000	0,000	3,520	0,000	0,160	0,000	0,000
692	Кофейный напиток	200	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	0,520	0,000	0,000	105,80	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
								94,000								
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пш.	40,000	6,080	0,640	39,360	75,000	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	6088,000
	банан	200	банан	200,000	1,100	0,300	23,000	89,000								
	батончик злаковый(мюсли)	30	батончи	30,000	4,000	6,500	77,000	380,000	0,328	2,316	0,000	5,094	57,050	304,110	117,560	5,984
Стоимость: 68 рубля 40 копеек				565,400	33,048	30,731	199,253	638,000	0,726	6,236	20,000	4,820	232,660	697,500	261,060	6099,264