

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А. Захарян

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория обучающихся - 11-18 лет, соц защита и платное питание

День 3 09.02.2022.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность				Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У	ккал	кДж	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe									
297 437	Г речка отварная, гуляш	200/75	5,670	1,485	25,695	138,600	0,193	0,000	0,000	0,360	9,000	134,100	90,000	3,015										
	Мясо гов.		9,672	8,320	0,000	113,360	0,031	0,000	0,208	4,680	97,760	11,440	1,404											
	лук		0,294	0,042	1,722	8,610	0,010	0,000	0,042	6,510	12,180	2,940	0,168											
	мука		0,432	0,052	2,796	13,360	0,006	0,000	0,060	0,720	3,440	0,640	0,048											
	соль		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	18,400	3,750	1,100	0,145											
	Раст.масл		0,000	7,992	0,000	71,920	0,000	0,000	3,520	0,000	0,160	0,000	0,000											
	молоко		2,900	2,500	4,800	54,000	0,040	1,300	20,000	120,000	90,000	14,000	0,100											
692	Кофейный напиток		2,900	2,900	14,900	94,000	0,030	0,520	0,000	105,800	0,000	12,180	0,100											
	сахар		0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,300	0,000	0,000	0,300											
	Яблоко	220	0,400	0,400	9,800	40,000																		
	Хлеб пшеничный	40	6,080	0,640	39,360	188,000	0,088	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	6088,000											
	стоимость 64 рублей 90 копеек		28,348	24,331	109,053	761,750	0,398	3,920	20,000	281,410	393,390	143,500	6093,280											