



Директор школы

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Категория обучающихся 7-10 лет (ПД)

День 8 09.02.2022

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)							
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
233	Суп гороховый	230	20	2,2	0,26	14,1	67,6	0,034	0	0	0,3	3,8	17,4	3,2	0,32				
лук			12	0,168	0,024	0,984	4,92	0,006	1,2	0	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096				
морковь			12	0,156	0,012	0,828	4,2	0,007	0,6	0	0,048	3,24	6,6	4,56	0,084				
Гов.паста			1	0,048	0	0,19	1,02	0,001	0,45	0	0,01	0,2	0,68	0,5	0,025				
Раст.масло			5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0,14	0	0				
Масло топ.			25	4,65	4	0	54,5	0,015	0	0	0,1	2,25	47	5,5	0,675				
соль			5	0	0	0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1	0,145					
капуста			163	2,934	7,661	0,048	73,35	0	0,163	78,24	50,53	26,08	0,978						
Масло топ.			38	20,46	17,6	0	239,8	0,066	0	0,44	9,9	206,8	24,2	2,97					
пшеница			11	0,77	0,11	8,14	36,63	0,008	0	0,044	0,88	16,5	5,5	0,11					
642	Горбуша с маслом и рисом	230	лук	21	0,294	0,042	1,772	8,61	0,01	2,1	0	0,042	6,51	12,18	2,94	0,168			
			Раст.масло	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0			
			соль	5	0	0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1	0,145					
			Кофе.нап.	8	0,672	0,688	4,24	25,68	0,008	0,104	2,4	0,016	-	-	-	-			
			сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0,6	0	0	0,06				
			молоко	50	1,45	1,25	2,4	27	0,02	0,65	10	60	45	7	0,05				
			Хлеб рж.	40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1			
			Итого за день	441	41,402	37,71	109,475	920,3	0,333	78,454	12,4	6,366	226,14	482,39	97,36	6,926			
			1024	Кофейный напиток	200	Суммарная энергетическая ценность (ккал)													
			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																
40			Суммарная энергетическая ценность (ккал)																

стоимость 40 рублей 43 копейки