УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: **В.А.Захарян**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

День 7 08.02.2022.

№ 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		Fe
ЗАВТРАК																
342	Капуста тушеная с мясом	200/100	капуста	250,000	4,500	0,250	11,750	70,000	0,075	112,500	0,000	0,250	120,000	77,500	40,000	1,500
			лук	18,000	0,252	0,036	1,476	7,380	0,009	1,800	0,000	0,036	5,580	10,440	2,520	0,144
732			морковь	13,000	0,169	0,013	0,897	4,550	0,007	0,650	0,000	0,052	3,510	7,150	4,940	0,091
			мука	4,000	0,432	0,052	2,796	13,360	0,006	0,000	0,000	0,060	0,720	3,440	0,640	0,048
			сахар	5,000	0,000	0,000	4,990	19,950	0,000	0,000	0,000		0,150	0,000	0,000	0,015
			том.паста	20,000	0,960	0,000	3,800	20,400	0,030	9,000	0,000	0,200	4,000	13,600	10,000	0,460
			раст.масл	12,000	0,000	11,988	0,000	107,880	0,000	0,000	0,000	5,285	0,000	0,140	0,000	0,000
			соль	5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		18,400	3,750	1,100	0,145
			мясо	47,000	14,136	12,160	0,000	165,680	0,045	0,000	0,000	0,304	6,840	142,880	16,720	2,052
			Раст.масл	5,000	0,000	4,995	0,000	44,950	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000	0,100	0,000	0,000
			молоко	17,000	0,493	0,544	0,789	10,200	0,006	0,221	3,400		20,400	15,300	2,380	0,017
			Хлеб пш.	14,000	1,064	0,112	6,888	32,900	0,015	0,000	0,000	0,154	2,800	9,100	1,960	0,154
			мука	8,000	1,080	0,130	6,990	33,400	0,017	0,000	0,000	0,120	1,800	8,600	1,600	0,120
			соль	3,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		18,400	3,750	1,100	0,145
102	Кофейный напиток	200	молоко	100,000	2,900	2,500	4,800	54,000	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,100
			Кофейный напиток	2,400	2,900	2,900	14,900	94,000	0,030	0,520	0,000	0,000	105,800	0,000	12,180	0,100
			сахар	10,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000		0,300	0,000	0,000	0,300
	Апельсин	200	апельси	200,000	0,900	0,200	8,100	43,000								
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пш	40,000	7,600	0,800	49,200	235,000	0,110	0,000	0,000	1,100	20,000	65,000	14,000	1,100
стоимость 79 рублей 20 копеек				773,400	37,386	36,680	127,356	996,550	0,390	125,991	23,400	9,761	448,700	450,750	123,140	6,491