



УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы: В.А.Захарян
 ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Категория обучающихся - 7-10 лет (нач.школа)
 День 1 07.02.2022

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Масса в прод.	Б	Ж	У	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
311	Каша молочная геркулесовая	150/10	100,000	2,900	2,500	4,800	0,000	0,040	1,300	20,000	0,000	120,000	90,000	14,000	0,100			
			22,000	2,706	1,364	13,596	238,000	0,099	0,000	0,000	0,350	11,440	72,160	28,380	0,792			
			45,000	3,150	0,450	33,300	194,000	0,036	0,000	0,000	0,180	3,600	67,500	22,500	0,450			
			35,100	6,400	7,100	45,600	194,000	0,070	0,460	0,000	0,150	110,290	66,200	17,610	0,440			
			4,100	7,800	8,700	32,900	221,000	0,020	0,440	0,000	0,190	117,290	65,300	73,370	2,230			
			10,000	0,000	8,200	0,100	0,000	0,000	0,000	59,000	0,010	0,100	2,000	0,000	0,000			
			5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	18,400	3,750	1,100	0,145			
			20,000	0,000	0,000	9,980	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,300	13,240	0,000	0,030			
693		какао	200	4,000	0,540	1,976	0,544	0,000	36,000	0,184	0,000	3,040	13,240	11,280	0,580			
				100,000	2,900	2,500	4,800	0,000	0,040	1,300	20,000	120,000	90,000	14,000	0,100			
			20,000	0,000	0,000	19,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,600	0,000	0,000	0,060				
3	Булербол с сыром	40/30	40,000	2,280	0,240	14,760	75,000	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330				
			30,000	5,800	7,375	0,000	90,000	0,010	0,175	65,000	220,000	125,000	8,750	0,250				
		150	150,000	7,500	11,800	74,400	90,000	0,022	0,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
стоимость 73 рубля 40 копеек			585,200	41,976	52,205	254,740	1 102,000	36,370	4,059	164,000	731,060	627,890	195,190	5,507				