

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А.Захарян

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

День 1 14.02.2022

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Масс а прод	Пищевые вещества (г)			Энерге	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	M\$	Fe	
ЗАВТРАК																
311	Каша молочная геркулесовая	150/10	Молоко	100,000	2,900	2,500	0,000	0,040	1,300	20,000	0,000	120,000	90,000	14,000	0,100	
			Г ерк улес	22,000	2,706	1,364	238,000	0,099	0,000	0,000	0,350	11,440	72,160	28,380	0,792	
			рис	45,000	3,150	0,450	33,300	0,036	0,000	0,000	0,180	3,600	67,500	22,500	0,450	
			Манка	35,100	6,400	7,100	45,600	0,070	0,460	0,000	0,150	110,290	66,200	17,610	0,440	
			крупа пшеничная	4,100	7,800	8,700	32,900	0,020	0,440	0,000	0,190	117,290	65,300	73,370	2,230	
			Слив.масл	10,000	0,000	8,200	0,100	0,000	0,000	0,010	59,000	0,000	2,000	0,000	0,000	
693	какао	200	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	
			сахар	20,000	0,000	0,000	9,980	0,000	0,000	0,000	0,000	0,300	13,240	0,000	0,030	
			какао	4,000	0,540	1,976	0,544	0,000	0,184	0,000	0,000	3,040	13,240	11,280	0,580	
			молоко	100,000	2,900	2,500	4,800	0,040	1,300	20,000	0,000	120,000	90,000	14,000	0,100	
			сахар	20,000	0,000	0,000	19,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,600	0,000	0,000	0,060	
			Хлеб пш.	40,000	2,280	0,240	14,760	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
3	Бутерброд с сыром	40/30	сыр	30,000	5,800	7,375	0,000	0,010	0,175	65,000	0,100	220,000	125,000	8,750	0,250	
			печенье	150,000	7,500	11,800	74,400	0,022	0,200	0,000	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	1,310	731,060	627,890	195,190	5,507	