



Директор школы: В.А.Захарин

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория обучающихся - 11-18 лет

соц.защита и платное питание

День 5 16.02.2022.

№ 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	Ca	P	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
297 451	Рис отварной с гуляшом мясным	200/140	Рис	54,000	3,780	0,540	39,360	179,820	0,043	0,000	0,000	0,216	4,320	81,000	27,000	0,540	
			Соль	7,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	25,760	5,250	1,540	0,203
			мясо	140,000	23,000	29,200	40,200	519,000	0,070	25,19	0,000	0,000	0,000	0,000	25,19	16,280	1,998
			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	
			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	
			Раст.масло	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	
			Том. паста	12,000	0,576	0,000	2,280	12,240	0,018	5,400	0,000	0,120	2,400	8,160	6,000	0,276	
			Помидор свежий	50,000	0,550	0,100	1,900	12,000	0,030	12,500	0,000	0,350	7,000	13,000	10,000	0,450	
			молоко	100,000	2,900	2,500	4,800	54,000	0,040	1,300	20,000	0,000	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	
	Хлеб пшеничный	40			7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	1,1	20	65	14	1,1		
					0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,300	0,000	0,000	0,300		
	Яблоко	150			150,000	0,400	9,800	40,000									
стоимость 67 рублей 10 копеек					592,400	41,523	176,692	1251,650	0,356	21,520	20,000	3,830	186,080	276,390	90,160	4,159	