

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А. Захарян

КССОД № 1

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория обучающихся - 7-10 лет (нач. школа)

Категория обучающихся - 7-10 лет

День 3 18.02.2022.

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность		Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У	Y	ккал	г	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																		
297 451	Рис отварной с колбетной мясной, соус томатный	180/75	Рис	90,000	3,150	0,450	33,300	0,000	0,036	0,000	0,000	0,180	3,600	67,500	22,500	0,450		
			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	
			Слив.масло	10,000	0,000	8,200	0,100	0,000	0,000	0,000	59,000	0,010	0,000	0,100	2,000	0,000	0,000	
			Мясо гов.	60,000	9,300	8,000	0,000	0,000	0,030	0,000	0,000	0,200	405,000	94,000	11,000	1,350		
			Лук	12,000	0,168	0,024	0,984	0,000	0,006	1,200	0,000	0,024	3,720	6,960	1,680	0,096		
			мука	3,000	0,324	0,039	2,097	0,000	0,002	0,000	0,000	0,045	0,540	2,580	0,480	0,036		
			Раст.масло	5,000	0,000	4,995	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000	0,100	0,000	0,000		
			Том. паста	5,000	0,240	0,000	0,950	0,000	0,007	2,250	0,000	0,050	1,000	3,400	2,500	0,115		
			помидор	30,000	0,330	0,060	1,140	7,200	0,180	7,500	0,000	0,210	4,200	7,800	6,000	0,270		
639 (3)	Напиток «Плодовый» (горячий)	200	Сухофрукты	170,000	1,180	0,170	22,440	0,000	0,680	0,000	0,000	0,340	30,600	22,100	18,700	0,510		
			сахар	20,000	0,000	0,000	19,960	121,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,600	0,000	0,060			
			Хлеб пш.	40,000	6,080	0,640	39,360	75,000	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880		
	апельсин	200	200,000	0,900	0,200	8,100	84,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
тоимость 67 рубля 40 копее				652,000	21,672	22,778	128,431	287,200	1,029	10,950	59,000	4,139	491,120	263,690	75,600	3,970		