



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: **В.А. Захарян**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

День 10 16.02.2022.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге		Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
				Б	Ж	У	тическая	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																	
534	Капуста тушенная с мясом отварным порционным	180/80	капуста	259,700	3,780	0,210	9,870		0,063	94,500	0,000	0,210	100,800	65,100	33,600	1,260	
			лук	10,000	0,140	0,020	0,820		0,005	1,000	0,000	0,020	3,100	5,800	1,400	0,080	
			морковь	19,000	0,247	0,019	1,311		0,011	0,950	0,000	0,076	5,130	10,450	7,220	0,133	
			мука	2,000	0,216	0,026	1,398		0,003	0,000	0,000	0,030	0,360	1,720	0,320	0,024	
			сахар	6,000	0,000	0,000	5,998		0,000	0,000	0,000		0,180	0,000	0,000	0,018	
451			том.пас	10,000	0,480	0,000	1,900		0,015	4,500	0,000	0,100	2,000	6,800	5,000	0,230	
			раст.мас	7,000	0,000	6,993	0,000		0,000	0,000	0,000	3,080	0,000	0,140	0,000	0,000	
			соль	5,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000			18,400	3,750	1,100	0,145	
			мясо	80,500	14,136	12,160	0,000		0,045	0,000	0,000	0,304	6,840	142,880	16,720	2,052	
			чай	1,000	0,001	0,000	0,070			0,000	0,000		0,060	0,040	0,030	0,040	
685	Чай с сахаром	200	сахар	15,000	0,000	0,000	14,970		0,000	0,000		0,450	0,000	0,000	0,003		
			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	
	яблоко	200	яблоко	200,000	0,400	0,400	9,800	40,000									
ТОИМОСТЬ 74 рубля 80 копеек				655,200	25,480	20,468	85,497	115,000	0,230	100,950	0,000	4,700	153,320	288,680	76,590	4,865	