УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А.Захарян

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория обучающихся -11-18 лет **соц.защита и платное питание**

День 2 15.02.2022.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценнос ть (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fc
ЗАВТРАК																
436	Жаркое по домашнему	250	картофель	180,000	3,600	0,720	29,340	12,600	0,216	36,000	0,000	0,180	18,000	104,400	41,400	1,620
			лук	12,000	0,168	0,024	0,384	4,920	0,006	1,200	0,000	0,024	3,720	6,960	1,680	0,096
			морковь	12,000	0,156	0,012	0,828	4,200	0,007	0,600	0,000	0,048	3,240	6,600	4,560	0,084
			Мясо гов.	65,000	12,090	10,400	0,000	141,700	0,039	0,000	0,000	0,260	5,850	122,200	14,300	1,755
			Том.паста	5,000	0,250	0,000	0,950	5,100	0,007	2,250	0,000	0,050	1,000	3,400	2,500	0,115
			Раст.м	10,000	0,000	9,990	0,000	89,900	0,000	0,000	0,000	4,400	0,000	0,200	0,000	0,000
			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
	Огурец свежий	50	Огурец св.	50,000	0,400	0,050	1,250	7,000	0,015	5,000	0,000	0,050	11,500	21,000	7,000	0,300
685	Чай с сахаром	200	чай	1,000	0,001	0,000	0,070	0,280	0,000	0,000	0,000		0,060	0,040	0,030	0,040
			сахар	15,000	0,000	0,000	14,970	59,850	0,000	0,000	0,000		0,450	0,000	0,000	0,003
	Печенье	120	печенье	120,000	6,000	24,000	65,000	502,000								
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пш.	40,000	7,600	0,800	49,200	235,000	0,110	0,000	0,000	1,100	20,000	65,000	14,000	1,100
стоимость 63 рублей 90 копеек				515,000	30,265	45,996	161,992	1062,550	0,400	45,050	0,000	6,112	82,220	333,550	86,570	5,258