



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А.Захарян

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

День 8 15.02.2022.

№ 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																			
492 261	Макаронные изделия с курицей отварной	150/100	макарон	90,000	4,950	0,585	31,725				0,076	0,000	0,000	0,000	8,550	39,150	7,200	0,720	
			соль	5,000	0,000	0,000	0,000				0,000	0,000	0,000		18,400	3,750	1,100	0,145	
			Слив.масло	5,000	0,000	4,100	0,050				0,000	0,000	29,500	0,050	0,050	1,000	0,000	0,000	
			Раст.масло	5,000	0,000	4,995	0,000				0,000	0,000	0,000	2,200	0,000	0,100	0,000	0,000	
			курица	175,000	39,550	29,750	0,000				0,070	2,450	70,000		57,750	273,000	33,250	2,800	
			лук	4,000	0,056	0,008	0,328				0,002	0,400	0,000		1,240	2,320	0,560	0,032	
639 (3)	Напиток «Плодовый» (горячий)	200																	
				сухофрукты	170,000	1,190	0,170	22,440				0,680	68,000	0,000	0,340	30,600	22,100	18,700	0,510
				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
	Помидор	30			0,850	0,250	4,000	22,000											
	Хлеб пшеничный	40			6,080	0,640	39,360	75,000			0,088	0,000	0,000		16,000	52,000	11,200	0,880	
Итого: 67 рублей 41 коп.				549,000	52,676	40,498	117,863	550,040			0,916	70,850	99,500	2,590	151,590	397,170	73,110	5,292	