УТВЕРЖДАЮ

**Директор школы: В.А.Захарян**

УТВЕРЖДАЮ

**Директор школы: В.А.Захарян**

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

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

**День 6** 25.02.2022 .

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | | Пищевые вещества (г) | | | Энерге тическая | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | I^g | Fc |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 326 | Картофельное пюре со | 200/100 | картофель | 225 | 4,5 | 0,9 | 36,675 | 173,25 | 0,27 | 45 | 0 | 0,225 | 22,5 | 130,5 | 51,75 | 2,025 |
| | сливочным маслом, | | Сл.в.масло | 5 | 0 | 4,1 | 0,05 | 37,5 | 0 | 0 | 29,5 | 0,05 | 0,05 | 1 | 0 | 0 |
| 632 | котлета рыбная | | соль | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 18,4 | 3,75 | 1,1 | 0,145 |
| | | | рыба | 70 | 17,2 | 0,5 | 0 | 73 | 0, 03 | 0 | 0 | 0,2 | 405 | 94 | 11 | 1,35 |
| | | | мука | 3 | 0.34 | 0, 039 | 2,097 | 10,02 | 0,005 | 0 | 0 | 0,0045 | 0,54 | 2,58 | 0,48 | 0,036 |
| | | | лук | 5 | 0,07 | 0,01 | 0,41 | 2,05 | 0,002 | 0,5 | 0 | 0,01 | 0 | 0,1 | 0 | 0 |
| | | | Раст.масло | 5 | 0 | 4,995 | 0 | 44,95 | 0 | 0 | 0 | 2,2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 |
| | | | Соль | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 11,04 | 2,25 | 0,66 | 0,087 |
| 102 | Какао с молоком | 200 | какао | 4 | 0,54 | 1,976 | 0,544 | 22,36 | 36 | 0,184 | 0 | 0,008 | 3,04 | 13,24 | 11,28 | 0,58 |
| | | | молоко | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,8 | 54 | 0,04 | 1,3 | 20 | | 120 | 90 | 14 | 0,1 |
| | | | сахар | 15 | 0 | 0 | 0,998 | 59,85 | 0 | 0 | 0 | | 0,45 | 0 | 0 | 0,003 |
| | помидор | 40 | помидор | 40 | 0,9 | 0,2 | 3,9 | 18 | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пш. | 40 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 | 0,11 | 0 | 0 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| стоимость 68 рублей 15 копеек | | | | 520 | 33,71 | 15,981 | 98,674 | 729,98 | 36,427 | 46,984 | 49,5 | 3,7975 | 601,02 | 402,52 | 104,27 | 5,426 |