УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А.Захарян

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Категория обучающихся -7-10 лет (нач.школа)

День 2 25.02.2022 г.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	M§	Fc
ЗАВТРАК																
261	Макароны отварные с сыром	150/80	макароны	90,000	4,950	0,585	31,725	152,100	0,076	0,000	0,000	0,675	8,550	39,150	7,200	0,720
			соль	5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	18,400	3,750	1,100	0,145
			сыр	30,000	8,800	14,200	29,400	90,000	0,060	0,000	0,000	5,200	160,090	4,200	15,650	0,890
	Огурец свежий	30	огурец	40,000	0,240	0,030	0,750	4,200	0,009	3,000	0,000	0,030	6,900	4,200	12,600	0,180
648	кисель	200	кисель	24,000	0,000	0,000	3,120	0,000	0,000	0,216	0,000	0,024	1,440	0,720	0,240	0,024
			сахар	10,000	0,000	0,000	9,980	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,300	0,000	0,000	0,030
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пш.	40,000	6,080	0,640	39,360	5,000	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880
	батончик злаковый	30	батончик	30,000	20,390	15,815	85,975	487,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
стоимость 68 рублей 10 копеек				269,000	40,460	31,270	200,310	738,300	0,233	3,216	0,000	6,809	211,680	104,020	47,990	2,724