

по : **КОД № 1** **ВА.З**

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

День 3 24.02.2022.

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
297 451	Рис отварной с колбетной мясной, соус томатный	180/75	Рис	90,000	0,7000	78,900	344,000	0,036	0,000	0,000	0,180	3,600	67,500	22,500	0,450	
			Соль	7,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	25,760	5,250	1,540	0,203
			Слив.масло	10,000	0,000	8,200	0,100	0,000	0,000	59,000	0,010	0,100	2,000	0,000	0,000	0,000
			Мясое гов.	60,000	9,300	8,000	0,000	0,030	0,000	0,000	0,200	405,000	94,000	11,000	1,350	0,096
			Лук	12,000	0,168	0,024	0,984	0,006	1,200	0,000	0,024	3,720	6,960	1,680	0,036	0,000
			мука	3,000	0,324	0,039	2,097	0,002	0,000	0,000	0,045	0,540	2,580	0,480	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	0,000
			Том. паста	5,000	0,240	0,000	0,950	0,007	2,250	0,000	0,050	1,000	3,400	2,500	0,115	0,270
639 (3)	Помидор свежий	30	помидор	30,000	0,330	0,060	1,140	0,180	7,500	0,000	0,210	4,200	7,800	6,000	0,510	
			Сухофрукты	170,000	1,180	0,170	22,440	0,680	0,000	0,000	0,340	30,600	22,100	18,700	0,060	0,880
	Напиток «Плодовый» (горячий)	200	сахар	20,000	0,000	0,000	19,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,600	0,000	0,000	0,000	
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пш.	40,000	6,080	0,640	39,360	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880	
	апельсин	200	апельсин	200,000	0,900	0,200	8,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
ТОИМОСТЬ 67 рубля 40 копее				652,000	21,672	22,778	128,431	1,029	10,950	59,000	4,139	491,120	263,690	75,600	3,970	