



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А.Захарян

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

День 8 22.02.2022.

№ 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	Fc		
			Б	Ж	У	Б		Ж	У										
ЗАВТРАК																			
492 261	Макаронные отварные с курицей отварной	150/100	макарон	90,000	4,950	0,585	31,725		0,076	0,000	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	0,000	0,000	0,000	18,400	3,750	1,100	0,145		
	Слив.мас	5,000		0,000	4,100	0,050			0,000	0,000	29,500	0,050	0,000	0,050	1,000	0,000	0,000		
	Раст.мас	5,000		0,000	4,995	0,000			0,000	0,000	0,000	2,200	0,000	0,000	0,100	0,000	0,000		
	курица	175,000		29,550	29,750	0,000	144,000		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			
	соль	5,000		0,000	0,000	0,000			0,000	0,000	0,000		18,400	3,750	1,100	0,145			
							453,040												
639 (3)	Напиток «Плодовый» (горячий)	200	Сухофр	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	130	помид	30,000	0,850	0,250	4,000	22,000											
	Хлеб пшени	40	Хлеб пш	40,000	6,080	7,000	43,000	27,000	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			