

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А.Захарян

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория обучающихся - 11-18 лет

соц защита и платное питание

День 3 21.02.2022.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность		Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У	ккал	кДж	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																		
297 437	Греча отварная, гуляш	200/75	50,000	4,200	4,100	11,300	140,600	0,193	0,000	0,000	0,360	9,000	134,100	90,000	3,015			
		Мясо гов.	60,000	2,500	4,400	0,000	152,000	0,031	0,000	0,000	0,208	4,680	97,760	11,440	1,404			
		лук	21,000	0,294	0,042	1,722	8,610	0,010	2,100	0,000	0,042	6,510	12,180	2,940	0,168			
		мука	4,000	0,432	0,052	2,796	13,360	0,006	0,000	0,000	0,060	0,720	3,440	0,640	0,048			
		соль	5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		18,400	3,750	1,100	0,145			
692	Кофейный напиток	Раст.масл	8,000	0,000	7,992	0,000	71,920	0,000	0,000	0,000	3,520	0,000	0,160	0,000	0,000			
		молоко	200,000	2,900	2,500	4,800	54,000	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,100			
		Кофейный	2,400	2,900	2,900	14,900	94,000	0,030	0,520	0,000	0,000	105,800	0,000	12,180	0,100			
		и напиток																
		сахар	10,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000		0,300	0,000	0,000	0,300			
	Яблоко	220	220,000	0,400	0,400	9,800	40,000											
		Хлеб пш.	40,000	6,080	0,640	39,360	188,000	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	6088,000			
		стоимость 64 рублей 90 копеек	620,400	28,348	24,331	109,053	761,750	0,398	3,920	20,000	5,070	281,410	393,390	143,500	6093,280			