УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: **В.А.Захарян**

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

День 1 14.03.2022.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса		Масс а прод	Пищевые вещества (г)			Энерге	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	M§	Fc
ЗАВТРАК																
311	Каша молочная геркулесовая	150/10	Молоко	100,000	2,900	2,500	4,800	0,000	0,040	1,300	20,000	0,000	120,000	90,000	14,000	0,100
			Геркулес	22,000	2,706	1,364	13,596	238,000	0,099	0,000	0,000	0,350	11,440	72,160	28,380	0,792
			рис	45,000	3,150	0,450	33,300	194,000	0,036	0,000	0,000	0,180	3,600	67,500	22,500	0,450
			Манка	35,100	6,400	7,100	45,600	194,000	0,070	0,460	0,000	0,150	110,290	66,200	17,610	0,440
			крупа пшённая	4,100	7,800	8,700	32,900	221,000	0,020	0,440	0,000	0,190	117,290	65,300	73,370	2,230
			Слив.масл	10,000	0,000	8,200	0,100	0,000	0,000	0,000	59,000	0,010	0,100	2,000	0,000	0,000
			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
			сахар	20,000	0,000	0,000	9,980	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,300	13,240	0,000	0,030
693	какао	200	какао	4,000	0,540	1,976	0,544	0,000	36,000	0,184	0,000	0,000	3,040	13,240	11,280	0,580
			молоко	100,000	2,900	2,500	4,800	0,000	0,040	1,300	20,000	0,000	120,000	90,000	14,000	0,100
			сахар	20,000	0,000	0,000	19,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,600	0,000	0,000	0,060
3	Бутерброд с сыром	40/30	Хлеб пш.	40,000	2,280	0,240	14,760	75,000	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
			сыр	30,000	5,800	7,375	0,000	90,000	0,010	0,175	65,000	0,100	220,000	125,000	8,750	0,250
	печенье	150	печенье	150,000	9,500	18,000	60,000	440,000	0,022	0,200	0,000	0,000	0,000			
стоимость 73 рубля 40 копеек				585,200				1 102,000	36,370	4,059	164,000	1,310	731,060	627,890	195,190	5,507