УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А.Захарян

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

День 1 15.03.2022.

№ 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§	Fe
ЗАВТРАК																
297 437	Гречка отварная с котлетой мясной, с	180/60	греча	85,000	5,670	1,485	25,695		0,193	0,000	0,000	0,360	9,000	134,100	90,000	3,015
			Мясо гов.	60,000	9,672	8,320	0,000		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		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		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		18,400	3,750	1,100	0,145
			Раст.масло	8,000	0,000	7,992	0,000		0,000	0,000	0,000	3,520	0,000	0,160	0,000	0,000
692	Кофейный напиток	200	молоко	100,000	2,900	2,500	4,800		0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,100
			Кофейный напиток	2,400	2,900	2,900	14,900		0,030	0,520	0,000	0,000	105,800	0,000	12,180	0,100
			сахар	10,000	0,000	0,000	9,980		0,000	0,000	0,000		0,300	0,000	0,000	0,300
								94,000								
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пш.	80,000	6,080	0,640	39,360	75,000	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	6088,000
	банан	200	банан	100,000	22,148	18,531	82,673	80,000								
	батончик злаковый(мюсли)	30	батончик	30,000	4,000	6,500	13,000	682,000	0,328	2,316	0,000	5,094	57,050	304,110	117,560	5,984
Стоимость: 73 рубля 30 копеек				505,400	50,096	42,462	181,926	931,000	0,726	6,236	20,000	4,820	232,660	697,500	261,060	6099,264