



Директор школы: В.А. Захария

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Категория обучающихся - 7-10 лет (ПД)

День 10 15.03.2022.

№	рест	№ ОБЕД	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергия ккал			Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
					Б	Ж	У	Y	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fc						
176			Варен с сухарей и картофелем на мясном бульоне	250	26	0,52	0,104	4,328	20,02	0,031	5,2	0	0,026	2,6	15,08	5,98	0,234					
			картофель																			
			крупята		21	0,378	0,021	0,987	5,88	0,006	9,45	0	0,021	10,08	6,51	3,36	0,126					
			лук		12	0,168	0,024	0,984	4,92	0,006	1,2	0	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096					
			морковь		12	0,156	0,012	0,828	4,2	0,007	0,6	0	0,048	3,24	6,6	4,56	0,084					
			свежая		50	0,75	0,05	4,4	21	0,01	5	0	0,05	18,5	21,5	11	0,7					
			сметана		10	0,25	1	0,45	12	0,005	0,05	6	0,01	9	6	1	0					
			Том паста		7	0,336	0	1,33	7,14	0,01	3,15	0	0,07	1,4	4,76	3,5	0,161					
			Раст.масл		5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0					
			свар		2	0	0	1,996	7,98	0	0	0	0	0	0	0	0,006					
			соль		5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
405 619			Картофельное пюре со сливочным маслом, сосиски отварная	200/100	225	4,5	0,9	36,675	173,25	0,27	45	0	0,225	18,4	3,75	1,1	0,145					
			картофель																			
			Слив масло		5	0	4,1	0,05	37,5	0	0	29,5	0,05	0,05	1	0	0					
			соль		5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
			сосиска		50	15,036	3,108	4,452	106,68	0,252	27,72	6888	0,756	7,56	263,76	15,12	5,796					
			Раст.масло		6	0	5,994	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0,12	0	0					
			соль		5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
1025			Какао с молоком	200										18,4	3,75	1,1	0,145					
			свар		20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0,6	0	0	0	0,06					
			молоко		50	2,9	2,5	4,8	54	0,04	1,3	20	120	90	14	0,1						
			хлеб ржаной		40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1					
			СТОИМОСТЬ 42 рубля 90 копеек	40	556	32,594	23,608	130,44	868,26	0,747	98,67	6943,5	6,995	274,45	629,14	129,25	10,923					