УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А.Захарян

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория обучающихся -11-18 лет соц.защита и платное питание

День 4 16.03.2022.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	M§	Fc
ЗАВТРАК																
366	Запеканка из творога со сметаной	150/20	творог	85,000	14,960	3,570	12,070	142,800	0,042	0,255	17,000	0,76 5	96,050	155,550	19,550	0,425
			яйцо	0,384	0,049	0,044	0,002	0,603	0,002	0,000	0,960	0,002	0,211	1,612	0,046	0,009
			Раст.масло	5,000	0,000	4,995	0,000	44,950	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000	0,100	0,000	0,000
			сахар	15,000	0,000	0,000	14,970	59,850	0,000	0,000	0,000		0,450	0,000	0,000	0,450
			мука	15,000	1,620	0,195	10,485	50,100	0,025	0,000	0,000	0,225	2,700	12,900	2,400	0,180
			сметана	10,000	0,250	5,000	1,950	12,000	0,005	0,005	6,000	0,010	9,000	6,000	1,000	0,000
413	Бутерброд с колбасой	30	Колбаса отварная	30,000	4,700	5,700	13,400	125,000	0,010	0,000	0,000	0,000	6,530	0,000	3,600	0,440
692	Кофейный напиток	200	Коф.нап	1,000	0,084	0,086	0,530	3,210	0,001	0,013	0,300	0.002	-	-	-	-
			сахар	20,000	0,000	0,000	19,960	79,800	0,000	0,000	0,000		0,600	0,000	0,000	0,060
			молоко	50,000	1,450	1,250	2,400	27,000	0,020	0,650	10,000		60,000	45,000	7,000	0,050
	Яблоко	150	яблоко	150,000	0,400	0,400	9,800	40,000								
	Хлеб пшеничный	40	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	0,880
стоимость 69 рублей 10 копеек				421,384	29,193	21,480	115,127	733,313	0,193	0,923	34,260	3,319	191,541	273,162	44,796	2,494