УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: **В.А.Захарян**

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: **В.А.Захарян**

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория обучающихся - 7 - 10 лет ГПД

День 6 17.03.2022.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энерг.я цен-ь (ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг.)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД																
216	Суп крестьянский с крупой	250	картофель	33	0,66	0,132	5,379	25,41	0,039	6,6	0	0,033	3,3	19,14	7,59	1,35
			капуста	37	0,666	0,037	1,739	10,36	0,011	16,65	0	0,037	17,76	11,47	5,92	0,222
			пшено	10	0,7	0,1	7,4	33,3	0,008	0	0	0,04	0,8	15	5	0,084
			морковь	12	0,156	0,012	0,828	4,2	0,007	0,6	0	0,048	3,24	6,6	4,56	0,096
			лук	12	0,168	0,024	0,984	4,32	0,006	1,2	0	0,024	3,92	6,96	1,68	0
			Раст.масло	5	0	4,995	0	62,93	0	0	0	2,2	0	0,14	0	0,425
			соль	5	0	0	0	0	0	0	0		18,4	3,75	1,1	0,145
348	Винегрет	180	картофель	100	0,66	0,132	5,379	25,41	0,039	6,6	0	0,033	3,3	19,14	7,59	1,35
599			свекла	60	0,75	0,05	4,4	21	0,01	5	0	0,05	18,5	21,5	11	0,7
			огурец сол	10	0,8	0,1	1,7	13	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0
			лук	7	0,168	0,024	0,984	4,32	0,006	1,2	0	0,024	3,92	6,96	1,68	0
			морковь	15	0,156	0,012	0,828	4,2	0,007	0,6	0	0,048	3,24	6,6	4,56	0,096
			масло раст	5	0	4,995	0	62,93	0	0	0	2,2	0	0,14	0	0,425
			соль	5	0	0	0	0	0	0	0		18,4	3,75	1,1	0,145
1041	Напиток апельсиновый	200	апельсин	22	0,198	0,044	1,782	9,46	0,008	13,2	0	0,044	7,48	5,06	2,86	0,066
			сахар	10	0	0	23,952	95,76	0	0	0		0,72	0	0	0,072
	Хлеб ржаной	40	Хлеб рж.	40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
стоимость 42 рубля 50 копеек				383	12,682	11,457	104,555	611,6	0,251	51,65	0	10,281	122,98	191,41	68,64	6,276