

Директор школы: В.А.Захарян

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Категория обучающихся - 11-18 лет соц защита и платное питание

17.03.2022.

№ рец	Грием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																	
297 437	Гречка отварная, гуляш	200/75	Гречка	50,000	4,100	14,300	440,600	0,193	0,000	0,000	0,360	9,000	134,100	90,000	3,015		
			Мясо гов.	60,000	44,0	0,0	342,0	0,031	0,000	0,000	0,208	4,680	97,760	11,440	1,404		
			лук	21,000	0,042	1,722	8,610	0,010	2,100	0,000	0,042	6,510	12,180	2,940	0,168		
			мука	4,000	0,052	2,796	13,360	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.масл	8,000	7,992	0,000	71,920	0,000	0,000	0,000	3,520	0,000	0,160	0,000	0,000		
			молоко	200,000	2,900	2,500	4,800	54,000	0,040	1,300	20,000	120,000	90,000	14,000	0,100		
692	Кофейный напиток		Кофейны	2,400	2,900	14,900	94,000	0,030	0,520	0,000	0,000	105,800	0,000	12,180	0,100		
			и														
			напиток														
			сахар	10,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000		0,300	0,000	0,000	0,300		
	Яблоко	220	Яблоко	220,000	0,400	9,800	40,000										
			Хлеб пш.	40,000	6,080	39,360	188,000	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	6088,000		
			стоимость 64 рублей 90 копеек	620,400	28,348	24,331	109,053	0,398	3,920	20,000	5,070	281,410	393,390	143,500	6093,280		