УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А.Захарян

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Категория обучающихся -7-10 лет (нач.школа)

День 4 17.03.2022 .

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса			Пищевые вещества (г)			Энерге	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	M§	Fc
ЗАВТРАК																
436	Жаркое по домашнему	200	картофель	150,000	3,000	0,600	24,450		0,180	30,000	0,000	0,150	15,000	87,000	34,500	1,350
			лук	14,000	0,098	0,064	0,574		0,003	0,700	0,000	0,01 4	2,170	4,060	0,980	0,056
			морковь	7,000	0,091	0,004	0,483		0,004	0,350	0,000	0,02 8	1,890	3,850	2,660	0,049
			Мясо гов.	60,000	9,300	8,000	0,000		0,030	0,000	0,000	0,200	4,500	94,000	11,000	1,350
			Том.паста	3,000	0,144	0,000	0,570		0,004	1,350	0,000	0,030	0,600	2,040	1,500	0,069
			Раст.м	10,000	0,000	9,990	0,000		0,000	0,000	0,000	4,400	0,000	0,200	0,000	0,000
			соль	5,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000		18,400	3,750	1,100	0,145
								334,000								
	Огурец свежий	30	Огурец св	30,000	0,240	0,030	0,750	4,200	0,009	3,000	0,000	0,030	6,900	4,200	12,600	0,180
685	Чай с сахаром	200	чай	1,000	0,001	0,000	0,070		0,000	0,000	0,000		0,060	0,040	0,030	0,040
			сахар	15,000	0,000	0,000	14,970		0,000	0,000	0,000		0,450	0,000	0,000	0,003
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пш.	40,000	6,080	0,640	39,360	75,000	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880
	батончик злаковый (мюсли)	60	батончи	60,000	18,954	9,291	81,227	225,000	0,399	35,400	0,000	5,73 2	66,600	250,940	75,570	4,086
стоимость 66 рублей 10 копеек				395,000	37,908	28,619	162,454	638,200	0,717	70,800	0,000	5,690	132,570	502,080	151,140	8,208