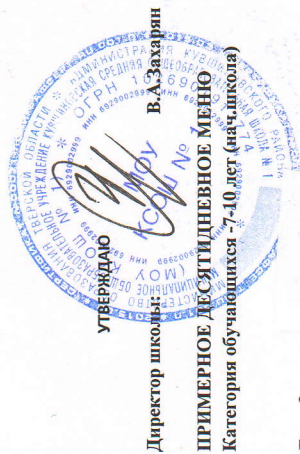




УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А. Захарин

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория обучающихся - 7-10 лет (нач. школа)

День 3

31.03.2022

№ рецепта	Прием 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																	
297/451	Рис отварной с гуляшом мясным.	180/75	Рис	45,000	3,150	0,450	33,300	0,000	0,036	0,000	0,000	0,180	3,600	67,500	22,500	0,450	
			Соль	7,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	25,760	5,250	1,540	0,203
			Слив.масло	10,000	0,000	8,200	0,100	0,000	0,000	59,000	0,010	0,100	2,000	0,000	0,000	0,000	0,000
			Мясо гов.	80,000	9,300	8,000	0,000	0,000	0,030	0,000	0,200	405,000	94,000	11,000	1,350		
			Лук	12,000	0,168	0,024	0,984	0,000	0,006	1,200	0,000	0,024	3,720	6,960	1,680	0,096	
			мука	3,000	0,324	0,039	2,097	0,000	0,002	0,000	0,000	0,045	0,540	2,580	0,480	0,036	
			Раст.масло	5,000	0,000	4,995	0,000	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000	0,100	0,000	0,000	0,000	
			Том.паста	5,000	0,240	0,000	0,950	0,000	0,007	2,250	0,000	0,050	1,000	3,400	2,500	0,115	
			помидор	30,000	0,330	0,060	1,140	7,200	0,180	7,500	0,000	0,210	4,200	7,800	6,000	0,270	
639/13	Напиток «Фруктовый» (горячий)	200	Сухофрукты	170,000	1,180	0,170	22,440	0,000	0,680	0,000	0,000	0,340	30,600	22,100	18,700	0,510	
			сахар	20,000	0,000	0,000	19,960	121,000	0,000	0,000	0,000	0,600	0,000	0,000	0,060		
			Хлеб пш.	40,000	6,080	0,640	39,360	75,000	0,088	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880		
	апельсин	120/200	200,000	20,782	9,383	120,231	765,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
стоимость 72 рубля 20 копеек				627,000	41,554	31,961	240,562	968,500	1,079	10,950	59,000	4,139	491,120	263,690	75,600	3,970	