

УТВЕРЖАЮ
 Директор школы
 В.А.Захарян
 МОУ
 ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Категория обучающихся - 7-10 лет (начальная)
 День 1 01.04.2022.

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
297437	Греча отварная с колбасой мясной, с	180/60	85,000	1,485	25,695		0,193	0,000	0,000	0,360	9,000	134,100	90,000	3,015				
	Мясное гов.		60,000	8,320	0,000		0,031	0,000	0,000	0,208	4,680	97,760	11,440	1,404				
	лук		21,000	0,294	1,722		0,010	2,100	0,000	0,042	6,510	12,180	2,940	0,168				
	мука		4,000	0,432	2,796		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		18,400	3,750	1,100	0,145				
	Раст.масло		8,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	3,520	0,000	0,160	0,000	0,000				
692	Кофейный напиток	200	100,000	2,900	4,800		0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,100				
	Кофейный напиток		2,400	2,900	14,900		0,030	0,520	0,000	0,000	115,800	0,000	12,180	0,100				
	сахар		10,000	0,000	9,980		0,000	0,000	0,000		0,300	0,000	0,000	0,300				
	Хлеб пш.	40	80,000	6,080	39,360	94,000	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	6088,000				
	банан	200	100,000	22,148	82,673	80,000												
	Батончик злаковый(мюсли)	30	30,000	4,000	41,000	682,000	0,328	2,316	0,000	3,091	57,050	304,110	117,560	5,984				
Стоимость: 73 рубля 30 копеек			505,400	50,096	181,926	931,000	0,726	6,236	20,000	4,820	732,660	697,500	261,060	6099,264				