



Директор школы Д.А. Захарян

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

День 7 11.04.2022.

№ рец	Прим. пищи,	Масса порции	Масса а прод	Пищевые вещества (г)			Энерге	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)									
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
ЗАВТРАК																						
311	Каша молочная МАНИА	150/10	100,000	2,900	2,500	4,800	0,000	0,040	1,300	20,000	0,000	120,000	90,000	14,000	0,100							
			22,000	2,706	1,364	13,596	238,000	0,099	0,000	0,000	0,350	11,440	72,160	28,380	0,792							
			45,000	3,150	0,450	33,300	194,000	0,036	0,000	0,000	0,180	3,600	67,500	22,500	0,450							
			35,100	6,400	7,100	45,600	194,000	0,070	0,460	0,000	0,150	110,290	66,200	17,610	0,440							
			4,100	7,800	8,700	32,900	221,000	0,020	0,440	0,000	0,190	117,290	65,300	73,370	2,230							
			10,000	0,000	8,200	0,100	0,000	0,000	0,000	59,000	0,010	0,100	2,000	0,000	0,000							
			5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	18,400	3,750	1,100	0,145							
			10,000	0,000	0,000	9,980	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,300	13,240	0,000	0,030							
			4,000	0,540	1,976	0,544	0,000	36,000	0,184	0,000	0,000	3,040	13,240	11,280	0,580							
693	какао	200	100,000	2,900	2,500	4,800	0,000	0,040	1,300	20,000	0,000	120,000	90,000	14,000	0,100							
			20,000	0,000	0,000	19,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,600	0,000	0,000	0,060							
			40,000	2,280	0,240	14,760	75,000	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330							
3	Бутерброд с сыром	40/30	30,000	5,800	7,375	0,000	90,000	0,010	0,175	65,000	0,100	220,000	125,000	8,750	0,250							
			150,000	7,500	11,800	74,400	90,000	0,022	0,200	0,000	0,000	0,000										
стоимость 78 рублей 91 копейка			575,200	41,976	52,205	254,740	1 102,000	36,370	4,059	164,000	1,310	731,060	627,890	195,190	5,507							