



Директор школы: В.А. Захарян

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория обучающихся - 11-18 лет

соц.защита и платное питание

День 8 12.04.2022

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У	Y	В1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
436	Жаркое по домашнему	250	картофель	180,000	3,600	0,720	29,340	12,600	0,216	36,000	0,000	0,180	18,000	104,400	41,400	1,620	
			лук	12,000	0,168	0,024	0,384	4,920	0,006	1,200	0,000	0,024	3,720	6,960	1,680	0,096	
			морковь	12,000	0,156	0,012	0,828	4,200	0,007	0,600	0,000	0,048	3,240	6,600	4,560	0,084	
			Мясо гов.	65,000	23,000	14,000	9,000	24,200	0,039	0,000	0,000	0,260	5,850	122,200	14,300	1,755	
			Том паста	5,000	0,250	0,000	0,950	5,100	0,007	2,250	0,000	0,050	1,000	3,400	2,500	0,115	
685	Огурец свежий Чай с сахаром	200	Раст.м	10,000	0,000	9,990	0,000	89,900	0,000	0,000	0,000	4,400	0,000	0,000	0,000	0,000	
			соль	5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	18,400	3,750	1,100	0,145		
			Огурец св.	50,000	0,000	0,000	0,000	16,000	0,015	5,000	0,000	0,050	11,500	21,000	7,000	0,300	
			чай	1,000	0,001	0,000	0,070	0,280	0,000	0,000	0,000	0,060	0,040	0,030	0,040		
			сахар	15,000	0,000	0,000	14,970	59,850	0,000	0,000	0,000	0,450	0,000	0,000	0,003		
	Печенье Хлеб пшеничный	120 40	печенье	120,000	6,000	24,000	65,000	502,000									
			Хлеб пш.	40,000	7,600	0,800	49,200	235,000	0,110	0,000	0,000	1,100	20,000	65,000	14,000	1,100	
			стоимость 63 рублей 90 копеек	515,000	30,265	45,996	161,992	1062,550	0,400	45,050	0,000	6,112	82,220	333,550	86,570	5,258	