УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А.Захарян

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

День 8 12.04.2022 .

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	M§	Fc
ЗАВТРАК																
492 261	Макароны отварные с курицей отварной	150/100	макарон	90,000	4,950	0,585	31,725		0,076	0,000	0,000		8,550	39,150	7,200	0,720
			соль	5,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000		18,400	3,750	1,100	0,145
			Слив.ма	5,000	0,000	4,100	0,050		0,000	0,000	29,500	0,050	0,050	1,000	0,000	0,000
			Раст.ма	5,000	0,000	4,995	0,000		0,000	0,000	0,000	2,200	0,000	0,100	0,000	0,000
			курица	175,000	29,550	29,750	0,000	244,000	0,070	2,450	70,000		57,750	273,000	33,250	2,800
			лук	4,000	0,056	0,008	0,328		0,002	0,400	0,000		1,240	2,320	0,560	0,032
			соль	5,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000		18,400	3,750	1,100	0,145
								453,040								
639 (3)	Напиток «Плодовый» (горячий)	200	Сухофр	170,000	1,190	0,170	22,440		0,680	68,000	0,000	0,340	30,600	22,100	18,700	0,510
			сахар	20,000	0,000	0,000	19,960		0,000	0,000	0,000	0,000	0,600	0,000	0,000	0,060
	Помидор с	30	помид	30,000	0,850	0,250	4,000	22,000								
	Хлеб пшени	40	Хлеб пш	40,000	6,080	1,000	43,000	210,000	0,088	0,000	0,000		16,000	52,000	11,200	0,880
ость: 67 рублей 41 к				549,000	52,676	40,498	117,863	550,040	0,916	70,850	99,500	2,590	151,590	397,170	73,110	5,292