



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А.Захарян

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

Категория обучающихся - 7-10 лет

День 9 13.04.2022.

№ рецепта	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность		Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У	ккал	г	б	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
297 451	Рис отварной с котлетой мясной, соус томатный	180/75	Рис	90,000	6,700	0,700	483,000	344,000	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	25,760	5,250	1,540	0,203
			Слив.масло	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
			Мясо гов.	60,000	9,300	8,000	0,000	0,000	0,030	0,000	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	0,000	2,200	0,000	0,100	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
			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
639 (3)	Напиток «Плодовый» (горячий)	40	сахар	20,000	0,000	0,000	19,960	121,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,060	
			Хлеб пш.	40,000	6,080	0,640	39,360	75,000	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880
			апельсин	200,000	0,900	0,200	8,100	84,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
			апельсин	200												
Итого за день				652,000	21,672	22,778	128,431	287,200	1,029	10,950	59,000	4,139	491,120	263,690	75,600	3,970
Итого за месяц																
Итого за квартал																
Итого за полугодие																
Итого за год																
Итого за полугодие																
Итого за квартал																
Итого за месяц																
Итого за день																
Итого за полугодие																
Итого за квартал																
Итого за месяц																
Итого за день																
Итого за полугодие																
Итого за квартал																
Итого за месяц																
Итого за день																
Итого за полугодие																
Итого за квартал																
Итого за месяц																
Итого за день																
Итого за полугодие																
Итого за квартал																
Итого за месяц																
Итого за день																
Итого за полугодие																
Итого за квартал																
Итого за месяц																
Итого за день																
Итого за полугодие																
Итого за квартал																
Итого за месяц																
Итого за день																
Итого за полугодие																
Итого за квартал																
Итого за месяц																
Итого за день																
Итого за полугодие																
Итого за квартал																
Итого за месяц																
Итого за день																
Итого за полугодие																
Итого за квартал																
Итого за месяц																
Итого за день																
Итого за полугодие																
Итого за квартал																
Итого за месяц																
Итого за день																
Итого за полугодие																
Итого за квартал																
Итого за месяц																
Итого за день																
Итого за полугодие																
Итого за квартал																
Итого за месяц																
Итого за день																
Итого за полугодие																
Итого за квартал																
Итого за месяц																
Итого за день																
Итого за полугодие																
Итого за квартал																
Итого за месяц																
Итого за день																
Итого за полугодие																
Итого за квартал																
Итого за месяц																
Итого за день																
Итого за полугодие																
Итого за квартал																
Итого за месяц																
Итого за день																
Итого за полугодие																
Итого за квартал																
Итого за месяц																
Итого за день																
Итого за полугодие																
Итого за квартал																
Итого за месяц																
Итого за день																
Итого за полугодие																
Итого за квартал																
Итого за месяц																
Итого за день																
Итого за полугодие																
Итого за квартал																
Итого за месяц																
Итого за день																
Итого за полугодие																
Итого за квартал																
Итого за месяц																
Итого за день																
Итого за полугодие																
Итого за квартал																
Итого за месяц																
Итого за день																
Итого за полугодие																
Итого за квартал																
Итого за месяц																
Итого за день																
Итого за полугодие																
Итого за квартал																
Итого за месяц																
Итого за день																
Итого за полугодие																