



Директор школы: В.А.Захарян

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория обучающихся - 11-18 лет

соц.защита и платное питание

Лен. 1
14.04.2022.

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
					Б				Ж	У	B1	C	A	E	Ca	P	Fe
ЗАВТРАК																	
342	Капуста тушеная с мясом	200/100	капуста	250,000	1,1300	0,1800	6,8000	45,9000	0,075	112,500	0,000	0,250	120,000	77,500	40,000	1,500	
732			лук	18,000	0,252	0,036	1,476	7,380	0,009	1,800	0,000	0,036	5,580	10,440	2,520	0,144	
			морковь	13,000	0,169	0,013	0,897	4,550	0,007	0,650	0,000	0,052	3,510	7,150	4,940	0,091	
			мука	4,000	0,432	0,052	2,796	13,360	0,006	0,000	0,000	0,060	0,720	3,440	0,640	0,048	
			сахар	5,000	0,000	0,000	4,990	19,950	0,000	0,000	0,000		0,150	0,000	0,000	0,015	
			том.паста	20,000	0,960	0,000	3,800	20,400	0,030	9,000	0,000	0,200	4,000	13,600	10,000	0,460	
			раст.масло	12,000	0,000	0,1188	0,000	107,880	0,000	0,000	0,000	5,285	0,000	0,140	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	
			мясо	95,000	14,136	12,160	0,000	165,680	0,045	0,000	0,000	0,304	6,840	142,880	16,720	2,052	
			молоко	100,000	2,900	2,500	4,800	54,000	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,100	
			Кофейный напиток	2,400	2,900	2,900	14,900	94,000	0,030	0,520	0,000	0,000	105,800	0,000	12,180	0,100	
102	Кофейный напиток	200	сахар	10,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000		0,300	0,000	0,000	0,300	
	Хлеб пшеничный	40	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 68 рублей 80 копеек			574,400	33,849	30,699	104,589	832,100	0,352	125,770	20,000	7,287	405,300	413,900	116,100	6,055	