УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А.Захарян

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

День 10 14.04.2022.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энерге тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг.)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	M§	Fc
ЗАВТРАК																
534	Капуста тушеная с	180/80	капуста	259,700	3,780	0,210	9,870	25,000	0,063	94,500	0,000	0,210	100,800	65,100	33,600	1,260
	мясом отварным		лук	10,000	0,140	0,020	0,820		0,005	1,000	0,000	0,020	3,100	5,800	1,400	0,080
	порционным		морковь	19,000	0,247	0,019	1,311		0,011	0,950	0,000	0,076	5,130	10,450	7,220	0,133
451			мука	2,000	0,216	0,026	1,398		0,003	0,000	0,000	0,030	0,360	1,720	0,320	0,024
			сахар	6,000	0,000	0,000	5,998		0,000	0,000	0,000		0,180	0,000	0,000	0,018
			том.пас	10,000	0,480	0,000	1,900		0,015	4,500	0,000	0,100	2,000	6,800	5,000	0,230
			раст.ма	7,000	0,000	6,993	0,000		0,000	0,000	0,000	3,080	0,000	0,140	0,000	0,000
			соль	5,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000		18,400	3,750	1,100	0,145
			мясо	80,500	17,000	14,000	0,000	242,000	0,045	0,000	0,000	0,304	6,840	142,880	16,720	2,052
685	Чай с сахаром	200	чай	1,000	0,001	0,000	0,070			0,000	0,000		0,060	0,040	0,030	0,040
			сахар	15,000	0,000	0,000	14,970		0,000	0,000	0,000		0,450	0,000	0,000	0,003
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пш	40,000	6,500	1,000	33,000	210,000	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880
	яблоко	200	яблоко	200,000	0,400	0,400	9,800	40,000								
тоимость 74 рубля 80 копее				655,200	25,480	20,468	85,497	115,000	0,230	100,950	0,000	4,700	153,320	288,680	76,590	4,865