



Директор школы: В.А. Захарян

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А. Захарян

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Категория обучающихся - 11-18 лет  
соц защита и платное питание

День 10. 15.04.2022.

№ рец	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fc	Ca	P	Mg	Fc
ЗАВТРАК																	
297 451	Рис отварной с котлетой мясной и соусом	200/140	3,780	0,540	39,360	179,820	0,043	0,000	0,000	0,000	0,216	4,320	81,000	27,000	0,540		
	Соль	7,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	25,760	5,250	1,540	0,203		
	мясо	140,000	23,000	29,200	40,200	519,000	0,070	25,19	0,000	0,000	0,000	25,19	16,280	1,998			
	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			
	мука	4,000	0,432	2,796	13,360	0,006	0,000	0,000	0,060	0,720	3,440	0,640	0,048				
	Раст.масло	5,000	0,000	4,995	0,000	44,950	0,000	0,000	2,200	0,000	0,100	0,000	0,000				
	Том .паста	12,000	0,576	0,000	2,280	12,240	0,018	5,400	0,000	0,120	2,400	8,160	6,000	0,276			
	помидор	50,000	0,550	0,100	1,900	12,000	0,030	12,500	0,000	0,350	7,000	13,000	10,000	0,450			
692	Кфейнный напиток	100,000	2,900	2,500	4,800	54,000	0,040	1,300	20,000	0,000	120,000	90,000	14,000	0,100			
	Кфейнный напиток	2,400	2,900	2,900	14,900	94,000	0,030	0,520	0,000	0,000	105,80	0,000	12,180	0,100			
	Хлеб пш.	40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1			
	сахар	10,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,300	0,000	0,000	0,300			
	печенье	200,000	6,000	24,000	65,000	502,000											
	Печенье	642,400	47,990	65,123	231,892	1713,650	0,356	21,520	20,000	3,830	186,080	276,390	90,160	4,159			
стоимость 72 рублей 40 копеек																	