

Директор школы: **В.А.Захарян**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория обучающихся - 11-18 лет

соц.защита и платное питание

День

29.04.2022

№ ре- цеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Fe	
ЗАВТРАК																
342	Капуста тушеная с мясом	200/100	капуста	250,000	11,300	0,180	6,000	45,900	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	11,988	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	0,100
102	Кофейный напиток	200	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
			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 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
		Хлеб пшеничный		40												
		стоимость 68 рублей 80 копеек														