

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А.Захарян

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

День 8 2022



№ рец	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fc				
ЗАВТРАК																		
492 261	Макаронные отварные с курицей отварной	150/100	макарон	90,000	4,950	0,585	31,725	0,076	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,550	39,150	7,200	0,720
	соль	5,000		5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	18,400	3,750	1,100	0,145
	Слив.ма	5,000		5,000	0,000	4,100	0,050	0,000	0,000	0,000	29,500	0,050	0,000	0,000	0,050	1,000	0,000	0,000
	Раст.ма	5,000		5,000	0,000	4,995	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000	0,000	0,000	0,100	0,000	0,000
	курица	175,000		175,000	29,750	0,000	0,000	0,070	2,450	70,000	0,000	0,000	0,000	0,000	57,750	273,000	33,250	2,800
	лук	4,000		4,000	0,056	0,008	0,328	0,002	0,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,240	2,320	0,560	0,032
	соль	5,000		5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	18,400	3,750	1,100	0,145
								453,040										
639 (3)	Напиток «Флодовый» (горячий)	200	Сухофр	170,000	1,190	0,170	22,440	0,680	68,000	0,000	0,340	0,000	0,000	0,000	30,600	22,100	18,700	0,510
	сахар	20,000		20,000	0,000	0,000	19,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,600	0,000	0,000	0,060	
	Помидор	30		30,000	0,850	0,250	4,000	22,000										
	Хлеб пшени	40		40,000	6,080	7,000	43,000	0,088	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	16,000	52,000	11,200	0,880	
Итого: 67 рублей 41 коп.				549,000	52,676	40,498	117,863	0,916	70,850	99,500	2,590	151,590	397,170	73,110	5,292			