



Директор школы В.А. Захарян

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Категория обучающихся - 7-10 лет (ГПД)

День 3 27.02.2022.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
197	Обед	Щи из свежей капусты с мясом.	капуста	60	1,08	0,06	2,82	16,8	0,018	27	0	0,06	28,8	18,6	9,6	0,36
			картофель	30	0,6	0,12	4,89	23,1	0,036	6	0,000	0,030	3,000	17,400	6,900	0,270
			морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,006	0,5	0,000	0,004	2,700	5,500	3,800	0,070
			лук	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,005	1	0,000	0,020	3,100	5,800	1,400	0,080
			Том. пюре	5	0,24	0	0,95	5,1	0,007	2,25	0,000	0,050	1,000	3,400	2,500	0,115
			соль	3	0	0	0	0	0	0	0,000	0	11,040	2,250	0,660	0,087
			Раст. м	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0,000	2,200	0,000	0,100	0,000	0,000
			Мясо гов.	25	4,65	4	0	54,5	0,015	0	0,000	0,100	2,250	47,000	5,500	0,675
			соль	1	0	0	0	0	0	0	0,000	0	18,400	3,750	1,100	0,145
			Раст. м	3	0	9,99	0	89,9	0	0	0,000	4,400	0,000	0,200	0,000	0,000
			греча	85,000	5,670	1,485	25,695		0,193	0,000	0,000	0,360	9,000	134,100	90,000	3,015
			Мясо гов.	25	4,65	4	0	54,5	0,015	0	0,000	0,100	2,250	47,000	5,500	0,675
			лук	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,005	1	0,000	0,020	3,100	5,800	1,400	0,080
			Яблоки св.	22	0,088	0,088	2,156	10,34	0,006	2,2	0,000	0,044	3,520	2,420	1,980	0,484
924	Компот абрикотный	сахар	24	0	0	23,952	95,76	0	0	0,000	0	0,720	0,000	0,000	0,072	
		Хлеб ржаной	40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0,000	1,100	20,000	65,000	14,000	11,000	
		печенье	100	4,287	28,76	52,91										
		стоимость 39 рублей 87 копеек	458	29,275	54,348	164,903	0,416	39,95	0	8,488	108,88	358,32	144,34	17,128		