



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: **В.А. Захарян**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

День 4 **26.01.2022**

№ рец	Прим пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)				Энерге	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У	С		А	Е	Са	Р	Мg	Кс		
ЗАВТРАК															
436	Жаркое по домашнему	200	150,000	3,000	24,450	0,600	0,180	30,000	0,000	0,150	15,000	87,000	34,500	1,350	
	картофель		14,000	0,098	0,574	0,064	0,003	0,700	0,000	0,014	2,170	4,060	0,980	0,056	
	лук		7,000	0,091	0,483	0,004	0,004	0,350	0,000	0,028	1,890	3,850	2,660	0,049	
	морковь		60,000	9,300	0,000	8,000	0,030	0,000	0,200	4,500	94,000	11,000	1,350		
	Мясо гов.		3,000	0,144	0,570	0,000	0,004	1,350	0,000	0,030	0,600	2,040	1,500	0,069	
	Том.паста		10,000	0,000	0,000	9,990	0,000	0,000	4,400	0,000	0,200	0,000	0,000	0,000	
	Раст.м		5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	18,400	3,750	1,100	0,145		
	соль						334,000								
	Огурец свежий	30	30,000	0,240	0,750	0,030	0,009	3,000	0,000	0,030	6,900	4,200	12,600	0,180	
685	Чай с сахаром	200	1,000	0,001	0,070	0,000	0,000	0,000	0,000	0,060	0,040	0,040	0,030	0,040	
	сахар		15,000	0,000	14,970	0,000	0,000	0,000	0,000	0,450	0,000	0,000	0,000	0,003	
	Хлеб пшеничный	40	40,000	6,080	39,360	0,640	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880	
	батончик злаковый (масли)	60	60,000	18,954	81,227	9,291	0,399	35,400	0,000	5,732	66,600	250,940	75,570	4,086	
	стоимость 66 рублей 10 копеек		395,000	37,908	162,454	28,619	0,717	70,800	0,000	5,690	132,570	502,080	151,140	8,208	