УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: **В.А.Захарян**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория обучающихся -11-18 лет **соц.защита и платное питание**

День 5 12.05.2022.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fc
ЗАВТРАК																
297 451	Рис отварной курица отварная (голень)	200/140	Рис	100,000	3,780	0,540	39,360	179,820	0,043	0,000	0,000	0,21 6	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		25,760	5,250	1,540	0,203
			Курица (голень)	140,000	23,000	29,200	40,200	519,000	0,070	25.19	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	0,03 6	5,580	10,440	2,520	0,144
			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
			Раст.масло	5,000	0,000	4,995	0,000	44,950	0,000	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 свежий	50	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	Кофейный напиток		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
			Кофейный напиток	2,400	2,900	2,900	14,900	94,000	0,030	0,520	0,000	0,000	105.8 0	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 пшеничный	40	Хлеб пш.	40,000	6,080	0,640	39,360	188,000	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880
стоимость 67 рублей 50 копеек				488,400	34,390	40,323	117,692	976,650	0,246	21,520	20,000	2,730	166,080	211,390	90,160	4,159