



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

В.А. Захарян

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

День 5 12.05.2022.

№ рец	Прiem пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
534	Капуста тушеная с мясом отварным порционными	180/80	капуста	259,700	3,780	0,210	9,870	25,500	0,063	94,500	0,000	0,210	100,800	65,100	33,600	1,260	
			лук	10,000	0,140	0,020	0,820		0,005	1,000	0,000	0,020	3,100	5,800	1,400	0,080	
			морковь	19,000	0,247	0,019	1,311		0,011	0,950	0,000	0,076	5,130	10,450	7,220	0,133	
451			мука	2,000	0,216	0,026	1,398		0,003	0,000	0,000	0,030	0,360	1,720	0,320	0,024	
			сахар	6,000	0,000	0,000	5,998		0,000	0,000	0,000		0,180	0,000	0,000	0,018	
			том. пас	10,000	0,480	0,000	1,900		0,015	4,500	0,000	0,100	2,000	6,800	5,000	0,230	
			раст. маж	7,000	0,000	6,993	0,000		0,000	0,000	0,000	3,080	0,000	0,140	0,000	0,000	
			соль	5,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000		18,400	3,750	1,100	0,145	
			мясо	80,500	17,000	14,000	0,000	141,000	0,045	0,000	0,000	0,304	6,840	142,880	16,720	2,052	
685	Чай с сахаром	200	чай	1,000	0,001	0,000	0,070			0,000	0,000		0,060	0,040	0,030	0,040	
			сахар	15,000	0,000	0,000	14,970		0,000	0,000	0,000		0,450	0,000	0,000	0,003	
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пш	40,000	6,500	11,000	43,000	110,000	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880	
	яблоко	200	яблоко	200,000	0,400	0,400	9,800	40,000									
ТОИМОСТЬ 74 рубля 80 копеек				655,200	25,480	20,468	85,497	115,000	0,230	100,950	0,000	4,700	153,320	288,680	76,590	4,865	