



Директор школы: **В.А.Захарян**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Категория обучающихся - 11-18 лет соц защита и платное питание

День 2 18.05.2022.

№ рецепта	Прием 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
436	Жаркое по домашнему	250	3,600	0,720	29,340	12,600	0,216	36,000	0,000	0,180	18,000	104,400	41,400	1,620
	картофель	180,000												
	лук	12,000	0,168	0,024	0,384	4,920	0,006	1,200	0,000	0,024	3,720	6,960	1,680	0,096
	морковь	12,000	0,156	0,012	0,828	4,200	0,007	0,600	0,000	0,048	3,240	6,600	4,560	0,084
	Мясо гов.	65,000	12,090	10,400	0,000	141,700	0,039	0,000	0,000	0,260	5,850	122,200	14,300	1,755
	Том.паста	5,000	0,250	0,000	0,950	5,100	0,007	2,250	0,000	0,050	1,000	3,400	2,500	0,115
	Раст.м	10,000	0,000	9,990	0,000	89,900	0,000	0,000	0,000	4,400	0,000	0,200	0,000	0,000
	соль	5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		18,400	3,750	1,100	0,145
685	Огурец свежий	50	0,400	0,050	1,250	7,000	0,015	5,000	0,000	0,050	11,500	21,000	7,000	0,300
	чай	200	0,001	0,000	0,070	0,280	0,000	0,000	0,000		0,060	0,040	0,030	0,040
	сахар	15,000	0,000	0,000	14,970	59,850	0,000	0,000	0,000		0,450	0,000	0,000	0,003
	Хлеб пшеничный	40	7,600	0,800	49,200	235,000	0,110	0,000	0,000	1,100	20,000	65,000	14,000	1,100
	стоимость 62 рублей 00 копеек		24,265	21,996	96,992	560,550	0,400	45,050	0,000	6,112	82,220	333,550	86,570	5,258

ЗАВТРАК