



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А.Захарян

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

Категория обучающихся - 7-10 лет

День 9, 18.05.2022.

№ рец	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал/100г)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fc							
<b>ЗАВТРАК</b>																					
297 451	Рис отварной с коллетой мясной, соус томатный	180/75	90,000	6,700	789,00	0,7000	0,000	0,000	0,036	0,000	0,000	0,180	3,600	67,500	22,500	0,450					
			7,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	25,760	5,250	1,540	0,203					
			10,000	0,000	8,200	0,100	0,000	0,000	0,000	0,000	59,000	0,010	0,100	2,000	0,000	0,000					
			60,000	9,300	8,000	0,000	0,000	0,000	0,030	0,000	0,000	0,200	405,000	94,000	11,000	1,350					
			12,000	0,168	0,024	0,984	0,000	0,000	0,006	1,200	0,000	0,024	3,720	6,960	1,680	0,096					
			3,000	0,324	0,039	2,097	0,000	0,000	0,002	0,000	0,000	0,045	0,540	2,580	0,480	0,036					
			5,000	0,000	4,995	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000	0,100	0,000	0,000					
			5,000	0,240	0,000	0,950	0,000	0,000	0,007	2,250	0,000	0,050	1,000	3,400	2,500	0,115					
			30,000	0,330	0,060	1,140	0,000	0,000	0,180	7,500	0,000	0,210	4,200	7,800	6,000	0,270					
			170,000	1,180	0,170	22,440	0,000	0,000	0,680	0,000	0,000	0,340	30,600	22,100	18,700	0,510					
639 (3)	Напиток «Плодовый» (горячий)	200	0,000	0,000	19,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,600	0,000	0,060						
	Хлеб пшеничный	40	6,080	0,640	39,360	0,000	0,000	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880						
	апельсин	200	0,900	0,200	8,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000						
	<b>Тонность 67 рубля 40 копеек</b>		652,000	21,672	128,431	22,778	1,029	10,950	59,000	4,139	263,690	75,600	3,970								