УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А.Захарян

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

17.05.2022

День 8

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fc	
ЗАВТРАК																	
405 669	Греча отварная, котлета мясная, соус	200/100	греча	54,000	6,804	1,782	30,834	166,320	0,232	0,000	0,000	0,432	10,800	160,920	108,000	3,618	
			Мясо гов.	76	14,136	12,16	0	165,68	0,045	0	0	0,304	6,84	142,88	16,72	2,052	
			лук	24	0,336	0,048	1,968	9,84	0,012	2,4	0	0,048	7,44	13,92	3,36	0,192	
			Хлеб пш.	8	0,608	0,064	3,936	18,8	0,008	0	0	0,088	1,6	5,2	1,12	0,088	
			соль	5	0	0	0	0	0	0	0		18,4	3,75	1,1	0,145	
			Раст.масло	5	0	4,9950	44,95	0	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0	
			мука	5,000	1.08	0,13	6,99	33,4	0,017	0	0	0,12	1,8	8,6	1,6	0.12	
			томат	10,000	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
948	Напиток плодовый	200	Сухофрукты	53,000	1.19	0,17	22,44	102	0,68	68	0	0,34	30,6	22,1	18,7	0.51	
			сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0.06	
	Огурец свежий	50	Огурец свежий	50,000	0,400	0,050	1,250	7,000	0,015	5,000	0,000	0,050	11,500	21,000	7,000	0,300	
	Банан	120	Банан	120,000	22,148	18,531	82,673	80,000									
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пш.	40,000	7.6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1.1	
стоимость 70 рублей 20 копеек				332,000	34,352	20,613	114,757	254,270	5,347	5,007	2,250	0,482	22,350	182,920	118,400	6,418	