



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: В.А.Захарян

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

День 4

19.05.2022

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)						Энерге	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fc				
ЗАВТРАК																		
436	Жаркое по домашнему	200	картофель 150,000	3,000	0,600	24,450	0,180	30,000	0,000	0,150	15,000	87,000	34,500	1,350				
			лук 14,000	0,098	0,064	0,574	0,003	0,700	0,000	0,014	2,170	4,060	0,980	0,056				
			морковь 7,000	0,091	0,004	0,483	0,004	0,350	0,000	0,028	1,890	3,850	2,660	0,049				
			Мясо гов 60,000	9,300	8,000	0,000	0,030	0,000	0,000	0,200	4,500	94,000	11,000	1,350				
			Том.паста 3,000	0,144	0,000	0,570	0,004	1,350	0,000	0,030	0,600	2,040	1,500	0,069				
			Раст.м 10,000	0,000	9,990	0,000	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		18,400	3,750	1,100	0,145				
							334,000											
	Огурец свежий	30		0,240	0,030	0,750	0,009	3,000	0,000	0,030	6,900	4,200	12,600	0,180				
685	Чай с сахаром	200	чай 1,000	0,001	0,000	0,070	0,000	0,000	0,000	0,060	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	0,450	0,000	0,000	0,003				
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пш. 40,000	6,080	0,640	39,360	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880				
	батончик злаковый (мюсли)	60	батончки 60,000	18,954	9,291	81,227	0,399	35,400	0,000	5,732	66,600	250,940	75,570	4,086				
	СТОИМОСТЬ 66 рублей 10 копеек		395,000	37,908	28,619	162,454	0,717	70,800	0,000	5,690	132,570	502,080	151,140	8,208				