

МЕНЮ

«11» марта 2021 г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено
Директор школы
Ламдын В.М.



№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	Щи из свежей капусты	250	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16		
2	Гарнир рожки с коллетой	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997		
3	Хлеб с маслом	30	2,16	0,52	16,4	79,6	0,04			0,39	14,8	51,6	12	0,01		
4	Чай с сахаром	200	0,063	0,007	5,203	22,342	0,004	2,9		0,014	7,75	9,78	5,24	0,877		
5	Груша	130	0,52	0,39	13,39	61,1	0,026	6,5	13,39	0,52	24,7	20,8	15,6	2,99		

МЕНЮ

«12» марта 2021 г.

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено
Директор школы
Дамдын В.М.

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	Домашний суп	250	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16		
2	Гарнир с рисом и тушеной окорочком	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997		
3	Хлеб с сыром	30	2,16	0,52	16,4	79,6	0,04			0,39	14,8	51,6	12	0,01		
4	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2		
5	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,048	12		0,48	9,6	33,6	50,4			