

МЕНЮ

«27» апреля 2021 г.

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено
Директор школы
Дамдыл В.М.

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Гороховый суп	225	7,071	4,053	13,674	119,62	0,146	11,825	7,5		1,373	20,14	103,97	28,82	0,929	
2	Плов из говядины	180	21,09	21,626	32,852	410,67	0,109	4,25			3,306	21,47	254,71	49,76	3,283	
3	Снежок	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40			240	180	28	0,2	
4	Хлеб с сыром	40	2,16	0,52	16,4	79,6	0,04				0,39	14,8	51,6	12	0,01	
5	Салат овощной	80	4,197	15,818	6,995	186,99	0,093	6,518			6,203	45,65	99,29	53,24	1,225	
6	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38			0,2	35	17	11	0,1	