

МЕНЮ

«7» сентября 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	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	Гуляш из говядины	100	14,504	14,883	3,738	207,23	0,077	4,6		1,746	15,4	152,89	22,22	2,315		
3	Капуста тушеная	180	4,645	5,324	20,03	149,703	0,1	98,5	28	0,442	108,584	81,376	41,049	1,642		
4	Натуральный сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
5	Хлеб	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35		