

МЕНЮ

«8» сентября 2021 г.

Возрастная категория: 7-11 лет



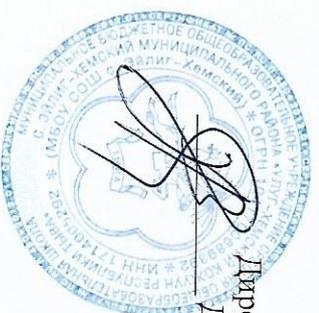
Утверждено
Директор школы
Дамдын В.М.

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	Борщ из свежей капусты	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	Картофельное пюре	150	3,339	4,003	22,672	140,496	0,163	26,538	18,3	0,172	45,44	99,21	33,8	1,248				
4	Чай с молоком	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				

МЕНЮ

«9» 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	Тувинский 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	Рыбная котлета	100	14,504	14,883	3,738	207,23	0,077	4,6		1,746	15,4	152,89	22,22	2,315				
3	Гарнир рожки отварные	180	9,358	7,753	43,083	280,234	0,107	0,08	47	1,025	115,584	119,391	14,413	1,108				
4	Чай с сахаром	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				

Утверждено
 Директор школы
 Дамдын В.М.



МЕНЮ

«10» сентября 2021 г.

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	Домашний 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	Рыбная котлета	80	14,504	14,883	3,738	207,23	0,077	4,6		1,746	15,4	152,89	22,22	2,315				
3	Гарнир рожки отварные	180	9,358	7,753	43,083	280,234	0,107	0,08	47	1,025	115,584	119,391	14,413	1,108				
4	Какао	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				

МЕНЮ

«13» сентября 2021 г.

Возрастная категория: 7-11 лет



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	Шли	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	Гарнир рожки отварные	180	9,358	7,753	43,083	280,234	0,107	0,08	47	1,025	115,584	119,391	14,413	1,108		
3	Гуляш из говядины	100	14,504	14,883	3,738	207,23	0,077	4,6		1,746	15,4	152,89	22,22	2,3156		
4	Чай с молоком	200	0,063	0,007	5,203	22,342	0,004	2,9		0,014	7,75	9,78	5,24	0,877		