



Утверждено
 Директор школы
 Дамдын В.М.

МЕНЮ

«11» октября 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	Мg	Fe		
1	Борщ из свежей капусты	225	7,34	5,263	17,352	146,48	0,22	10,57	7,7	1,578	34,444	113,656	36,529	1,96		
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	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	Хлеб	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125		
5	Чай с сахаром	200	0,78	0,06	0,06	65,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,655		