

## МЕНЮ

«12» 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	Крестьянский суп	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	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	Хлеб	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125				
4	Шоколадные конфеты	40																
5	Компот	180	0,78	0,06	0,06	65,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,655				

## МЕНЮ

«13» октября 2021 г.

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено  
Директор школы  
Давдын 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	7,34	5,263	17,352	146,48	0,22	10,57	7,7	1,578	34,444	113,656	36,529	1,96		
2	Гречка рассыпчатая	180	8,104	5,737	36,609	230,165	0,276		20	0,562	15,527	192,531	128,091	4,31		
3	Хлеб	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125		
4	Котлета домашняя	80	9,664	15,741	12,294	229,7	0,087	0,824	4,5	5,227	28,16	143,56	27,82	1,036		
5	Чай с молоком	200	0,78	0,06	0,06	65,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,655		