

МЕНЮ

«30» сентября 2021 г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено
Директор школы
Дамдып В.М.

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	Суп тувинский	250	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16		
2	Рыба тушеная	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		
3	Пшено	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997		
4	Чай с сахаром	200	0,78	0,06	0,06	65,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,655		

МЕНЮ

«01» октября 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	Mg	Fe		
1	Суп картофельный с окорочком	250	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16		
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	Какао 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		

МЕНЮ

«02» октября 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	Молочный суп	250	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16		
2	Шоколадные конфеты	40														
3	Кисель	200	0,78	0,06	0,06	65,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,655		

Утверждено
Директор школы
Дамдын В.М.



МЕНЮ

«04» 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	Щи с мясом	250	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16		
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	Макаронные изделия	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997		
4	Чай с молоком	200	0,78	0,06	0,06	65,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,655		

МЕНЮ

«05» октября 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	Mg	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	Картошка по- домашнему	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		
3	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	0,06	65,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,655		
4	Хлеб	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125		

МЕНЮ

«06» октября 2021 г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено
Директор школы
Дамдын Б.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	Борщ	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	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		
3	Кисель	200	0,78	0,06	0,06	65,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,655		
4	Гречка рассыпчатая	180	8,104	5,737	36,609	230,165	0,276		20	0,562	15,527	192,531	128,091	4,31		
5	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,048	12		0,48	9,6	33,6	50,4	0,72		
6	Хлеб	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125		

МЕНЮ

«07» октября 2021 г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено
Директор школы
Дамдын В.М.

№	Наименование б.пода	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	Суп картофельный с крупной	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	Рыба тушеная	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		
3	Молоко	200	0,78	0,06	0,06	65,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,655		
4	Картофельное пюре	180	8,104	5,737	36,609	230,165	0,276		20	0,562	15,527	192,531	128,091	4,31		
6	Хлеб	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125		