

МЕНЮ

«08» октября 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	Суп тувинский	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	Окорочка	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	Компот	180	0,78	0,06	0,06	65,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,655				
4	Пшено	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				