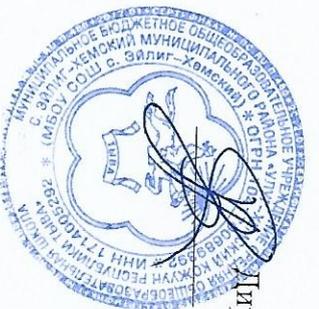


МЕНЮ

«14» 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	Уха	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	Пшено	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	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				
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				