

МЕНЮ

«18» 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	Щи	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	Рис отварной	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997		
3	Окорочка Тушеная	100	16,942	9,763	1,173	145,564	0,079	1,544	65	0,333	25,48	130,12	15,62	1,05		
4	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,048	12		0,48	9,6	33,6	50,4	0,72		
5	Хлеб	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125		
6	Чай с молоком	200	0,78	0,06	0,06	65,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,655		