

МЕНЮ

«14» сентября 2021 г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено
Директор школы
Давыд 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	Крестьянский 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	Капуста тушеная	180	4,645	5,324	20,03	149,703	0,1	98,5	28	0,442	108,584	81,376	41,049	1,642		
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	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35		
5	Шоколад	40														

МЕНЮ

«15» сентября 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	Борщ из свежей капусты	225	2,415	7,869	10,801	125,04	0,078	35,004	11	2,859	48,184	58,634	25,064	0,908		
2	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		
3	Картофельное шоре	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		
4	Яблоко	150	0,5	0,5	16	33	0,045	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3		
5																

МЕНЮ

«16» сентября 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	Суп картофельный с крупой	250	3,442	3,877	9,419	86,926	0,067	10,1	7,45	1,014	12,49	54,553	18,175	0,714		
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	Рис отварной	180	8,104	5,737	36,609	230,165	0,276		20	0,562	15,527	192,531	128,091	4,31		
4	Молоко	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2		
5	Хлеб	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35		

Утверждено
Директор школы
Дамдын В.М.

МЕНЮ

«17» сентября 2021 г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено
Директор школы
Давыд 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	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	Окрошка 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		
3	Гречка рассыпчатая	180	8,104	5,737	36,609	230,165	0,276		20	0,562	15,527	192,531	128,091	4,31		
4	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	0,06	65,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,655		
5	Хлеб	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35		

«18» сентяб́ря 2021 г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено
Директор школы
Дамдын В.М.

[illegible]

МЕНЮ

«20» сентября 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	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	Гарнир пшено	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997		
4	Хлеб	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125		

МЕНЮ

«21» сентября 2021 г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено
Директор школы
Давыд 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	Борщ из свежей капусты	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	Илов 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	Чай с сахаром	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
4	Хлеб	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125		

МЕНЮ

«22» сентября 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	Mg	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	Капуста тушеная	180	4,645	5,324	20,03	149,703	0,1	98,5	28	0,422	108,584	81,376	41,049	1,642		
3	Чай 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		
4	Хлеб черный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125		
5	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,048	12		0,48	9,6	33,6	50,4	0,72		

МЕНЮ

«23» сентября 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	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	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	Гарнир пшено	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997		
4	Какао	200	0,063	0,007	5,203	22,342	0,004	2,9		0,014	7,75	9,78	5,24	0,877		
5	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125		
6	Помидор порционные	180	21,09	21,626	32,852	410,67	0,109	4,25		3,306	21,47	254,71	49,76	3,283		

МЕНЮ

«27» сентября 2021 г.

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено
Директор школы
Дамдыл В.М.

№	Наименование б.по.да	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Ши 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	Гречка рассыпчатая	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997		
4	Кисель	200	0,78	0,06	0,06	65,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,655		
5	Яблоко	150	0,5	0,5	16	33	0,045	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3		
6	Хлеб	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125		

МЕНЮ

«28» сентября 2021 г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено
Директор школы
Давыд 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 крестьянский 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	Капуста тушеная	180	4,645	5,324	20,03	149,703	0,1	98,5	28	0,422	108,584	81,376	41,049	1,642		
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

«29» сентября 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	Mg	Fe		
1	Борщ	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	Картофельное пюре	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997		
3	Котлета	80	14,504	14,883	3,738	207,23	0,077	4,6		1,746	15,4	152,89	22,22	2,315		
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		
5	Конфета															
6	Хлеб	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125		