



Утверждено
Директор школы
Дамдын В.М.

МЕНЮ

«20» ноября 2021 г.

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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	Гречка рассыпчатая	180	8,104	5,737	36,609	230,165	0,276		20	0,562	15,527	192,531	128,091	4,31
3	Кисель	200	0,78	0,06	0,06	65,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,655
4	Домашний хлеб	40	2,2	0,4	13	64	0,06			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125