

Утверждено
Директор школы
Дамдын В.М.



МЕНЮ

«29» 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	Щи	225	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16
2	Рожки отварные	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997
3	Сарделька	180	14,2	24,597	21,101	362,21	0,205	23,392	234,45	5,073	99,883	260,47	41,432	3,216
4	Кисель	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			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125