

МЕНЮ

«15» ноября 2021 г.

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено
Директор школы
Дамдыл 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	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	Пшено	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997		
3	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		
4	Домашний хлеб	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125		
5	Натуральный сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		