



Утверждено
 Директор школы
 Дамдын В.М.

МЕНЮ

«22» декабря 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	Гороховый суп	225	7,0 71	4,0 53	13, 674	119,62	0,1 46	11, 825	7,5	1,3 73	20, 14	103 ,97	28, 82	0,9 29
2	Хлеб черный	30	2,2	0,4	13	64	0,0 6			0,2 5	8,2 5	48, 5	14, 25	1,1 25
3	Чай с молоком	200	0,7 8	0,0 6	0,0 6	65,35	0,0 2	0,8		1,1	32	29, 2	21	0,6 55
4	Картофельное пюре	150	3,3 39	4,0 03	22, 672	140,496	0,1 63	26, 538	18, 3	0,1 72	45, 44	99, 21	33, 8	1,2 48
5	Творог со сметанной	200	35, 011	24, 71	32, 716	499,97	0,1 37	0,8 41	20 1,5	0,6 15	301 ,72	441 ,03	47, 01	1,9 5