



Утверждено  
Директор школы  
Дамдын В.М.

## МЕНЮ

«03» декабря 2021 г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| № | Наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины |        |     |       | Минеральные вещества |        |       |       |
|---|-----------------------|-----------------|-------------------------|--------|--------|-----------------------------------|----------|--------|-----|-------|----------------------|--------|-------|-------|
|   |                       |                 | Б                       | Ж      | У      |                                   | В 1      | С      | А   | Е     | Са                   | Р      | Mg    | Fe    |
| 1 | Гороховый суп         | 225             | 7,071                   | 4,053  | 13,674 | 119,62                            | 0,146    | 11,825 | 7,5 | 1,373 | 20,14                | 103,97 | 28,82 | 0,929 |
| 2 | Гуляш из<br>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 | Чай с молоком         | 200             | 1                       | 0,2    | 20,2   | 92                                | 0,02     | 4      |     | 0,2   | 14                   | 14     | 8     | 2,8   |
| 5 | Хлеб черный           | 25              | 1,65                    | 0,3    | 8,35   | 43,5                              | 0,05     |        |     | 0,25  | 8,25                 | 48,5   | 14,25 | 1,125 |