



Утверждено
Директор школы
Дамдын В.М.

МЕНЮ

«30» 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	Борщ из свежей капусты	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	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
3	Гречка рассыпчатая	180	8,104	5,737	36,609	230,165	0,276		20	0,562	15,527	192,531	128,091	4,31
4	Чай с сахаром	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
5	Хлеб	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125