



Утверждено
Директор школы
Дамдын В.М.

МЕНЮ

«23» 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	Крестьянский 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	30	2,2	0,4	13	64	0,0 6			0,2 5	8,2 5	48, 5	14, 25	1,1 25
3	Какао	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	Гарнир рис	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	Рыбные биточки	80	9,6 64	15, 741	12, 294	229,7	0,0 87	0,8 24	4, 5	5,2 27	28, 16	143 ,56	27, 82	1,0 36

№ Наименование блюда
1 Крестьянский суп
2 Хлеб
3 Какао
4 Гарнир рис
5 Рыбные биточки
№ Наименование блюда
1 Крестьянский суп
2 Хлеб
3 Какао
4 Гарнир рис
5 Рыбные биточки



Утверждено
Директор школы
Дамдын В.М.

МЕНЮ

«24» 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	Mg	Fe
1	Тувинский суп	225	7,0 71	4,0 53	13, 674	119,62	0,1 46	11, 825	7 , 5	1,3 73	20,1 4	103 , 97	28, 82	0,9 29
2	Хлеб	30	2,2	0,4	13	64	0,0 6			0,2 5	8,25	48, 5	14, 25	1,1 25
3	Чай с сахаром	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	Гречка	180	4,6 45	5,3 24	20, 03	149,703	0,1	98, 5	2 8	0,4 42	108, 584	81, 376	41, 049	1,6 42
5	Гуляш из говядины	100	14, 504	14, 883	3,7 38	207,23	0,0 77	4,6		1,7 46	15,4	152 , 89	22, 22	2,3 15



Утверждено
Директор школы
Дамдын В.М.

МЕНЮ

«27» 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	Mg	Fe
1	Борщ из свежей капусты	225	7,0 71	4,0 53	13, 674	119,62	0,1 46	11, 825	7 , 5	1,3 73	20,1 4	103 , 97	28, 82	0,9 29
2	Хлеб	30	2,2	0,4	13	64	0,0 6			0,2 5	8,25	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	Макаронные изделия	180	4,6 45	5,3 24	20, 03	149,703	0,1	98, 5	2 8	0,4 42	108, 584	81, 376	41, 049	1,6 42
5	Гуляш из говядины	100	14, 504	14, 883	3,7 38	207,23	0,0 77	4,6		1,7 46	15,4	152 , 89	22, 22	2,3 15



Утверждено
Директор школы
Дамдын В.М.

МЕНЮ

«28» 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	Mg	Fe
1	Крестьянский 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	Хлеб	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
3	Чай с сахаром	200	0,78	0,06	0,06	65,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,655
4	Капуста тушеная	180	3,867	8,466	16,723	157,473	0,069	76,542	28,04	0,383	95,824	74,524	30,667	1,85
5	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



Утверждено
Директор школы
Дамдын В.М.

МЕНЮ

«29» 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	Mg	Fe
1	Хлеб	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
2	Чай с молоком	200	0,78	0,06	0,06	65,35	0,02	0,08		1,1	32	29,2	21	0,655
3	Гречка	180	4,645	5,324	20,03	149,703	0,1	98,5	28	0,442	108,584	81,376	41,049	1,642
4	Голень тушеная	100	14,504	14,883	3,738	207,23	0,077	4,6		1,746	15,4	152,89	22,22	2,315