



Утверждено
Директор школы
Дамдын В.М.

МЕНЮ

«15» января 2022 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	Крестьянская каша	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	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
	Хлеб	30	2,2	0,4	13	64	0,0 6			0,2 5	8,2 5	48, 5	14, 25	1,1 25



Утверждено
 Директор школы
 Дамдын В.М.

МЕНЮ

«17» января 2022 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	Щи с мясом	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	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
3	Хлеб	30	2,2	0,4	13	64	0,0 6			0,2 5	8,25	48, 5	14, 25	1,1 25
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



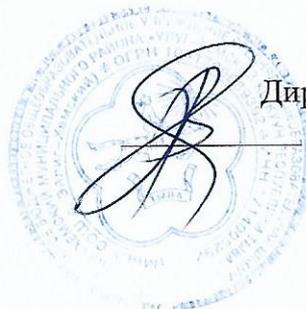
Утверждено
Директор школы
Дамдын В.М.

МЕНЮ

«18» января 2022 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	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
3	Хлеб	30	2,2	0,4	13	64	0,0 6			0,2 5	8,2 5	48, 5	14, 25	1,1 25
4	Плов из говядины	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



Утверждено
Директор школы
Дамдын В.М.

МЕНЮ

«19» января 2022 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	Рассольник с мясом	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	Кисель	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
3	Черный Хлеб	30	2,2	0,4	13	64	0,0 6			0,2 5	8,2 5	48,5	14, 25	1,1 25
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	99,2 1	33, 8	1,2 48
5	Котлета	90	11, 91	17, 316	9,5 03	241,602	0,1 65	0,2	21, 25	1,8 69	14, 355	128, 801	20, 493	1,9 12