Утверждено
Директор школы
Дамдын В.М.

МЕНЮ

«10» марта 2022 г.

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	Суп крестьянский	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	Какао	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
4	Рис отварной	180	4,466	5,705	46,711	256,053	0,051		28	0,322	9,204	97,106	31,649	0,644
5	Рыбная котлета	100	14,504	14,883	3,738	207,23	0,077	4,6		1,746	15,4	152,89	22,22	2,315
6	Пряник	40												