



Утверждено
Директор школы
Дамдын В.М.

МЕНЮ

«9» марта 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	Суп картофельный с макаронными изделиями	225	7,0 71	4,0 53	13,6 74	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	Компот	200	5,8	5	8	106	0,0 8	1,4	40		240	180	28	0,2
4	Гречка	6,75 8	5,1 43	43, 083	245, 834	0,104		24	0,9 75	14, 134	55, 095	9,8 26	0,9 97	6,7 58
5	Окорочка тушеная	100	16, 942	9,7 63	1,17 3	145,564	0,0 79	1,5 44	65	0,3 33	25, 48	130 ,12	15, 62	1,0 5