



Утверждено
 Директор школы
 Дамдын В.М.

МЕНЮ

«26» апреля 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	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, 14	103 ,97	28, 82	0,9 29
2	Калач	30	2,2	0,4	13	64	0,0 6			0,2 5	8,2 5	48, 5	14, 25	1,1 25
3	Чай с сахаром	200	5,8	5	8	106	0,0 8	1,4	4 0		24 0	180	28	0,2
4	Плов из окорочков	180	4,4 66	5,7 05	46, 711	256,053	0,0 51		2 8	0,3 22	9,2 04	97, 106	31, 649	0,6 44

1. Наименование блюда: Борщ из свежей капусты
 Масса порции: 225
 Пищевые вещества (г): Б 7,0, Ж 4,0, У 13,674
 Энергетическая ценность (ккал): 119,62
 Витамины: В1 0,146, С 11,825, А 7, Е 1,373
 Минеральные вещества: Са 20,14, Р 103,97, Mg 28,82, Fe 0,929

2. Наименование блюда: Калач
 Масса порции: 30
 Пищевые вещества (г): Б 2,2, Ж 0,4, У 13
 Энергетическая ценность (ккал): 64
 Витамины: В1 0,06
 Минеральные вещества: Са 8,25, Р 48,5, Mg 14,25, Fe 1,125

3. Наименование блюда: Чай с сахаром
 Масса порции: 200
 Пищевые вещества (г): Б 5,8, Ж 5, У 8
 Энергетическая ценность (ккал): 106
 Витамины: В1 0,08, С 1,4, А 40
 Минеральные вещества: Са 240, Р 180, Mg 28, Fe 0,2

4. Наименование блюда: Плов из окорочков
 Масса порции: 180
 Пищевые вещества (г): Б 4,466, Ж 5,705, У 46,711
 Энергетическая ценность (ккал): 256,053
 Витамины: В1 0,051, А 28, Е 0,322
 Минеральные вещества: Са 9,204, Р 97,106, Mg 31,649, Fe 0,644