Утверждено
Директор школы
Дамдын В.М.

**МЕНЮ**

**«29» апреля 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 гороховый | 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 | Домашний хлеб | 30 | 2,2 | 0,4 | 13 | 64 | 0,06 | | | 0,25 | 8,25 | 48,5 | 14,25 | 1,125 |
| 3 | Чай с шиповником | 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 | 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 |