



Утверждено  
Директор школы  
Дамдын В.М.

## МЕНЮ

«16» мая 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 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	Хлеб ржано-пшеничный	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 молоком	200	5,8	5	8	106	0,0 8	1,4	4 0		24 0	180	28	0,2
4	Макаронные изделия	150	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
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
6	Яблоко	150	0,5	0,5	16	33	0,0 45	15		0,3	24	16, 5	13, 5	3,3