



Утверждено
 Директор школы
 Дамдын В.М.

МЕНЮ

«30» мая 2022 г.

Возрастная категория: 12-17 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	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	Чай с молоком	200	0,7 8	0,0 6	0,0 6	65,35	0,0 2	0,8		1,1	32	29,2	21	0,6 55
3	Хлеб	30	2,2	0,4	13	64	0,0 6			0,2 5	8,2 5	48,5	14, 25	1,1 25
4	Картофельное пюре	150	3,3 39	4,0 03	22, 672	140,496	0,1 63	26, 538	18, 3	0,1 72	45, 44	99,2 1	33, 8	1,2 48
5	Гуляш из говядины	90	11, 91	17, 316	9,5 03	241,602	0,1 65	0,2	21, 25	1,8 69	14, 355	128, 801	20, 493	1,9 12