Утверждено
Директор школы
Дамдын В.М.

МЕНЮ

«14» сентября 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	Рассольник	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	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	0,06	65,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,655
3	Ржаной хлеб	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
4	Гречка рассыпчатая	180	4,645	5,324	20,03	149,703	0,1	98,5	28	0,442	108,584	81,376	41,049	1,642
5	Гуляш из говядины	100	16,942	9,763	1,173	145,564	0,079	1,544	65	0,333	25,48	130,12	15,62	1,05
6	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13		0,26	20,8	14,3	11,7	2,86