





Утверждено  
 Директор школы  
 Мамышев В.М.

## МЕНЮ

«20» сентября 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	Ca	P	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	20,1 4	103 ,97	28, 82	0,9 29
2	Чай с сахаром	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	8,25	48, 5	14, 25	1,1 25
4	Ячко	180	4,6 45	5,3 24	20, 03	149,703	0,1	98, 5	2 8	0,4 42	108, 584	81, 376	41, 049	1,6 42
5	Окорочка тушеная	100	16, 942	9,7 63	1,1 73	145,564	0,0 79	1,5 44	6 5	0,3 33	25,4 8	130 ,12	15, 62	1,0 5



Тверждено  
 Директор школы  
 Дамдын В.М.

## МЕНЮ

«21» сентября 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	Суп картофельный с мясом	225	7,0 71	4,0 53	13, 674	119,62	0,1 46	11, 825	7 , 5	1,3 73	20,1 4	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	Ржаной хлеб	30	2,2	0,4	13	64	0,0 6			0,2 5	8,25	48, 5	14, 25	1,1 25
4	Гречка с мясом	180	4,6 45	5,3 24	20, 03	149,703	0,1	98, 5	2 8	0,4 42	108, 584	81, 376	41, 049	1,6 42