



Утверждено
Директор школы
Дамдын В.М.

МЕНЮ

«10» октября 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	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	20,1 4	103 , 97	28, 82	0,9 29
2	Натуральный сок	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	Рожки	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	Гуляш из говядины	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
6	Яблоко	130	0,5 2	0,5 2	12, 74	61,1	0,0 39	13		0,2 6	20,8	14, 3	11, 7	2,8 6