Утверждено
Директор школы
Ламдын В.М.

МЕНЮ

«30» 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	Суп картофельный с мясом	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	Сок натуральный	200	0,78	0,06	0,06	65,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,655
3	Ржаной хлеб с сыром	50	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	Окорочка тушеная	120	16,942	9,763	1,173	145,564	0,079	1,544	65	0,333	25,48	130,12	15,62	1,05
6	Печенье	40												