





Атверждено  
Директор школы  
Ткачдын В.М.

## МЕНЮ

«18» октября 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	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	Плов из говядины	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
4	пряник	40												
5	хлеб	30	2,2	0,4	13	64	0,0 6			0,2 5	8,25	48, 5	14, 25	1,1 25



тверждено  
Директор школы  
Замдын В.М.

## МЕНЮ

«19» 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	Са	Р	Mg	Fe
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	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	Чай с молоком	200	0,78	0,06	0,06	65,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,655
3	Ячневая каша	180	4,645	5,324	20,03	149,703	0,1	98,5	2,8	0,442	108,584	81,376	41,049	1,642
4	Окорочка тушеная	100	16,942	9,763	1,173	145,564	0,079	1,544	6,5	0,333	25,48	130,12	15,62	1,05
5	хлеб	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
6	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,039	13		0,26	20,8	14,3	11,7	2,86

