

Утверждаю

Директор школы

Тангаева И.Н.

Меню (СВО)на питание на 6 февраля 2024 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев оды	Калорийн ость	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак			Вторник (1 неделя)											
Бутерброд с маслом	30/10	15,9	1,77	5,61	11,16	102	6,3	4,2	27,1	0,27	0,02	30	59	0,82
Омлет натуральный	200	21,13	13,9	6,8	2,08	289,7	82,48	12,9	180,6	2,1	0,107	0,26	346,2	0,53
Чай с лимоном	200/175	2,84	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
Хлеб пшеничный	50	1,38	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
Кондитерское изделие (печенье)	20	20,47	1,7	2,26	13,96	82,9	8,2	3	17,4	82,9	0,02		13	0,26
ИТОГО:	500	63,72	20,41	26,02	198,78	813,4	139,08	65,9	328,67	86,5	0,317	2334	316,0 8	2,84
			Обед											
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	9,1	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76		
Суп крестьянский с крупой, с куриным мясом	250/35	28,11	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28	
Картофельное пюре	200	10,12	4,12	6,4	27,4	184,8	49,7	37,3	114,6	149,3	0,18	24,4	34	0,4
Гуляш	100	14,74	14,55	16,79	2,89	221	21,81	22,03	154,12 5	3,06	0,03	0,92		0,56
Чай	200	1,7	0,04		24,76	94,2	6,4	3,6		0,18	0,01	1,08		
Хлеб ржано-пшеничный	30	0,92	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
Хлеб пшеничный 1 сорта	60	1,92	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
Фрукты свежие	100	20,47	1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
ИТОГО:	1040	69,62	34,06	37,42	180,02	1064,95	170,03	104,3	473,46 5	114,15	0,61	58,2	35,11	2,85