Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 25D719989F69898D366E4D23D2CC026B
Владелец: Тангаева Ирина Николаевна
Действителен: с 30.08.2023 до 22.11.2024

Меню на питание (1-4 классы) на 9 января 2024 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угле воды	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
Завтрак							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
Омлет натуральный	150	21,13	231,8	11,1	19,8	2,08	0,08	0,206	259,65	0,4	82,48	12,9	180,6	2,1
Бутерброд с маслом	50	15,9	68	1,18	3,74	7,44	0,017	20	43,27	0,6	4,2	3,2	19,87	0,18
Чай с лимоном	200	2,84	62	0,13	0,02	15,2		2,83	0,1		14,2	2,4	4,40	0,36
Хлеб пшеничный	40	1,38	94,7	3,1	0,2	20,1	0,1			0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
Фрукты свежие(яблоки)	100	20,47	137	1,6		70	0,05	15	0,03	0,39	10,4	15,6	36,4	0,08
	540	63,72												
Обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	9,1	74,2	0,98	6,15	3,73	0,05	16,76			18,68	16,26	34,61	0,74
Суп крестьянский с крупой, с куриным мясом	250	28,11	118,62	4,79	6,03	12,42	0,06	0,03	1,02		32,07	5,42	34,98	0,3
Картофельное пюре	150	10,12	138,6	3,09	4,85	20,6	0,14	18,34	25,5	0,3	37,3	28	85,95	112
Гуляш	150	14,74	176,8	11,64	13,43	2,31	0,02	0,74		0,45	17,44	17,62	123,3	2,45
Чай	200	1,7	94,2	0,04		24,76	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
хлеб пшеничный	40	1,92	94,7	3,1	0,2	20,1	0,1				9,2	13,2	33,6	0,8
хлеб ржано-пшеничный	30	0,92	42,28	1,42	0,16	9,04	0,04			0,2	6,1	8,2	24	0,46
Масло сливочное(порциями)	10	3,01	37,5	0,00	4,10	0,05	0,00	0,00	29,50		0,50	0,00	1,00	0,00
	930	69,62												