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 (5-9 классы) на 11 января 2024 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
Завтрак							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Обед														
Салат из моркови с яблоками	100	5,48	0,17	8,52	39,9									
Борщ из свежей капусты с мясом	250	40,32	2,16	5,9	13,11	124,6	59,68	31,4	65,52	1,44	0,06	12,81		3,3
Плов из отварной говядины	200	17,78	34,3	43,79	66,395	722,015	33,25	47,285	153,42	5,215	0,14	0,84	17	0,57
Чай с лимоном	200	3,44	0,13	0,02	15	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
хлеб пшеничный	40	1,68	4,65	0,33	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
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
	820	69,62												