Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (1-4 классы) на 11 октября 2023 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
салат из свеклы	60		1,43	5,09	9,5	75,35	31,65	18,82	36,88	1,20	0,01	1,90		3,30
омлет натуральный	150		11,1	19,8	2,08	231,8	82,48	12,9	83	2,1	0,08	0,21		1,6
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	27;88	114,6	14,18	5,14	4,4	0,95	0,012	0,9		0,2
хлеб ржано-пшеничный	40		2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
бутерброд с маслом	30/20		17,64	17,05	41,17	378,52	151,17	39,7	224,41	2,2	0,2			3,52
Мандарин	100		1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
		63,72												
Обед														
салат из белокочанной капусты	60		1,31	3,24	6,46	60,4	24,9	27,61	15	0,46	0,02	17		
суп с макаронными изделиями и мясом	200		2,38	5,07	12,99	117	27,3	27,2	53,32	0,73	0,112	0,95		
пюре гороховое	150		9,09	4,57	23,35	170	63,14	41,13	142,05	3,13	0,33		20	1,95
голень тушеная с овощами	90		7,11	19,90	0,32	210,20	23,70	12,80	0,80	1,10	0,11		17,70	0,10
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		
хлеб пшеничный	40		3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
хлеб ржано-пшеничный	20		1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
пряники	20		1,7	2,26	13,94	82,9	8,2	3	17,4	0,2	0,02		13	0,26
		69,62												