Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (5-9 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															
Обед															
салат из белокочанной капусты	100		1,31	3,24	6,46	60,4	24,9	27,61	15	0,46	0,0	02	17		
суп с макаронными изделиями и мясом	250		2,85	6,08	15,58	140,4	23,76	66,65	32,8	0,87	0,1	35	1,14		
пюре гороховое	200		10,38	5,22	26,68	194,28	72,16	47	162,34	3,57	0,	37		23,86	2,23
голень тушеная с овощами	100		7,11	19,90	0,32	210,2	23,70	12,80	0,80	1,10	0,	11		17,70	0,10
Чай с сахаром	200		0,04		24,76	94,2	6,4	3,6		0,18	0	01	1,08		
хлеб пшеничный	60		4,65	0,33	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0	15			1,2
хлеб ржано-пшеничный	30		2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0	06			0,3
Пряники	20		1,7	2,26	13,94	82,9	8,2	3	17,4	0,2	0,02			13	0,26
		69,62													