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 12 января 2024 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
Завтрак							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Икра кабачковая консервированная	80	14,13	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
Суп молочный с макаронными изделиями	200	20,56	5,75	5,21	18,84	145,2	161,62	137,98	24,14	0,51	0,09	0,91	30,6	
Кисель	200	8,83	0,31		39,4	160	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4		0,2
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,38	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
Бутерброд с сыром	55	18,82	17,74	17,05	41,17	378,52	151,17	39,7	229,41	2,2	0,2			3,52
	575	63,72												
Обед														
Салат из свежих помидоров	100	9,56	1,11	6,18	4,62	78,56	17,21	17,62		0,83	0,09	20,3		3,37
Рассольник Ленинградский	200	21,66	2	5,09	11,98	107,3	29,2	24,2	64,7	0,9	0,09	8,38	161,8	2,5
Каша рассыпчатая гречневая	150	7,04	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	131,7	190,78	4,4	0,19		27,7	4,8
Тефтели	100	27,83	58,5	6,36	7,45	109,8	20,3	7,3	64,3	0,63	0,04	0,52	24,6	
Чай с сахаром	200	1,28	0,04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08		
хлеб пшеничный	40	1,22	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	202,22	380,98	0,8	0,01			0,8
хлеб ржано-пшеничный	30	1,03	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	33,6	13,2	0,46	0,04		0,2	
	820	69,62												