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 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
Обед														
Салат из свежих помидоров	100	2,86	1,11	6,18	4,62	78,56	17,21	17,62		0,83	0,09	20,3		3,37
Рассольник Ленинградский	250	8,4	2,4	6,1	14,38	128,8	35,04	29	77,64	1,1	1,108	10	194,16	3
Каша рассыпчатая гречневая	200	12,96	11,1	11,9	49,8	350	32,98	175,6	254,37	5,91	0,26		36,9	6,6
Тефтели	150	41,52	73,2	7,95	9,32	137,2	25,4	12,1	102,88	0,79	0,05	0,65	39,36	
Чай	200	1,28	0,04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08		
хлеб пшеничный	40	1,68	4,65	0,33	30,15	142,05	13,8	50,4	19,8	1,2	0,15			1,2
хлеб ржано-пшеничный	30	0,92	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	36	12,3	0,69	0,06			0,3
	970	69,62												