Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (1-4 классы) на 12 октября 2023 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
Каша из пшена и риса "Дружба"	150		5,79	10,64	31,88	247,6	127	35,4	184,2	0,77	0,09	0,914	31	0,1
Чай с лимоном	200		0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
Салат из свежих огурцов	60		0,63	9,09	6,22	109,91	54,67	14,12	8,06	0,55	0,02	9,84		4,04
яблоко	100		1,6		70	137	10,4	15,6	36,40	0,08	0,05	15	0,03	0,39
Бутерброд с джемом	30		1,18	3,74	7,44	68	4,2	3,2	19,87	0,18	0,017	20	43,27	0,6
		63,72												
Обед														
Маринованные огурцы	50		0	5	4	70	12,3	9,7	17,36	0,396	0,024	1,35	0,06	4,54
Щи из свежей капусты с мясом	200		1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68	0,03	
Гуляш	80		11,64	13,43	2,31	176,8	17,44	17,62	123,3	2,45	0,02	0,74		0,45
Картофельное пюре	150		3,09	4,85	20,6	138,6	37,3	28	85,95	112	0,14	18,34	25,5	0,3
Сок фруктовый	200		1		20,2	84,8	14	8	14	2,8	0,02	4		0,2
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
зефир	20		1,7	2,28	28,94	142,9	19,3	4,4	20,2	0,48	0,02	0,3	13	0,26
		69,62												