Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (5-9 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														
Обед														
Маринованные огурцы	60		0	5	2	60	28	18	31	1,0	0,02	7,6		
Щи из свежей капусты с мясом	250		2,16	5,9	13,11	124,6	59,68	31,4	59,96	1,44	0,06	12,81	0,036	
Гуляш	100		14,55	16,79	2,89	221	21,81	22,03	154,125	3,06	0,03	0,92		0,56
Картофельное пюре	200		4,12	6,4	27,4	184,8	49,7	37,3	114,6	149,3	0,18	24,4	34	0,4
Сок фруктовый	200		1		20,2	84,8	14	8	14	2,8	0,02	4		0,2
хлеб пшеничный	60		4,65	0,3	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
зефир	20		1,7	2,26	13,94	82,9	8,2	3	17,4	0,2	0,02		13	0,26
		69,62												