

Утверждаю

Директор школы

Тангаева И.Н.

Меню на питание (1-4 классы) на 13 февраля 2024 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
Завтрак															
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	32,53	7,85	10,1	49,4	320	133,7	201,2	42,2	2,15	0,127	0,87	49,8	0,4	
Салат из капусты и моркови	100	14,9	0,75	6,08	4,99	77,55	43,17	17,24	31,74	0,59	0,03	38,30	0,20	4,52	
Кисель	200	11,42	0,31		39,4	160	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4		0,2	
хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	1,42	0,16	9,04	42,28	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4	
Бутерброд с сыром	40	5,7	1,18	3,74	7,44	68	250	250	50	2	0,2		0,01	5,99	
Итого:	530	67	11,51	20,08	110,27	667,83	461,53	503,34	177,52	5,85	0,449	41,57	0,21	11,51	
Обед															
Икра овощная	100	9,70	0,94	7,05	7,07	102	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64			
Суп картофельный с горохом	200	25,45	7,8	48	15,94	552,3	53	64,1	35,5	2,6	0,29	1	161,8	1,5	
Картофельное пюре	200	17,40	3,09	4,85	20,6	138,6	37,3	28	85,95	112	0,14	18,34	25,5	0,3	
Птица отварная	150	15,60	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16		
Чай с сахаром	200	3,7	0,04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08			
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2	
Хлеб пшеничный	40	3,7	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8	
Итого:	780	78	32,27	503,14	73,54	1189,08	171,28	148,04	328,3	118,68	0,54	28,06	210,3	2,8	