Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (1-4 классы) на 13 ноября 2023 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
Салат из моркови	60	6,45												
Бутерброд с джемом	150	24,62	7,11	19,90	0,32	210,20	23,70	12,80	0,80	1,1	0,11		17,7,	0,10
Каша рисовая вязкая на молоке	150	30,36	6,98	9,00	39,17	266,4	175,64	16,04	50,60	0,56	0,07	0,77	20,00	
Чай с лимоном	200	1,6	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
Хлеб ржано-пшеничный	40	0,69	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
		63,72												
Обед														
Винегрет овощной с растительным маслом	60	12,95	1,4	10,04	7,29	125,1	31,23	19,5	43,2	0,82	0,04	9,63		2,95
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	33,41	5,83	4,56	13,59	118,8	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96	
Капуста тушеная с мясом	150	17,15	3,1	6,47	18,85	150,2	110,9	31	59,83	1,6	0,06	45,8	66,58	2,3
Чай с сахаром	200	1,28	0,46	0,1	33,99	141,1	23,02	7,62	11,5	0,24	0,02	12	3,2	0,2
Печенье	20	2,2	1,7	2,26	13,94	82,9	8,2	3	17,4	0,2	0,02		13	0,26
хлеб пшеничный	40	1,48	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
хлеб ржано-пшеничный	20	1,15	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04		0,2	
		69,62												