Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (5-9 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														
Обед														
Винегрет овощной с растительным маслом	100	10,56	1,4	10,04	7,59	125,1	31,23	19,5	43,2	0,82	0,04	9,63		2,95
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	29,48	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	0,15	12,34	4,95	
Капуста тушеная с мясом	200	25,79	4,13	8,6	25,13	200,3	149,9	41,3	79,77	2,1	0,08	52,3	88,77	3,07
Чай с сахаром	100	1,19	0,46	0,1	33,99	141,1	23,02	7,62	11,5	0,24	0,02	12	3,2	0,2
хлеб пшеничный	60	1,68	4,65	0,33	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
хлеб ржано-пшеничный	30	0,92	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
печенье	20	2,2	1,1		1,0	151	0,1	2,1		1,1	1			
		69,62												