Утверждаю

Директор школы МОУ "БОГДАНОВСКАЯ ООШ" Тангаева И.Н.

Меню на питание (1-4 классы) на 13 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 рисовая вязкая на молоке	150		6,98	9,00	39,17	266,40	175,64	16,40	50,60	0,56	0,07	0,77	20,0	
Чай с сахаром	200		0.16	0,16	27.88	114,6	14,18	5,14	4,4	0,95	0,012	0,9		0,2
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,28	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,2
Салат из свежих помидоров и огурцов	60		1,07	3,15	7,55	63,06	15,99	15,88	33,68	0,64	0.05		5,70	1,42
Бутерброд с сыром	30		16	1	70	250	250	50	250	2	0,02		0,01	5,99
		63,72												
Обед														
икра кабачковая консервированная	60		1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
Борщ из свежей капусты с мясом	200		1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	54,6	1,2	0,05	10,68	0,03	2,75
Тефтели	80		58,5	6,36	7,45	109,8	20,3	64,3	7,3	0,63	0,04	0,52	24,6	
Макароны отварные	150		5,60	4,51	26,47	168,60	4,68	8,62	41,90	1,10	0,05		17,70	1,20
какао на молоке	200		4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67	124,6	0,48	0,06	1,58	24,4	
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
вафли	20		1,7	2,26	13,94	82,9	8,2	3	17,4	0,2	0,02		13	0,26
		69,62												