Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

МОУ "БОГДАНОВСКАЯ ООШ"

Меню на питание (5-9 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														
Обед														
икра кабачковая консервированная	100		1,09	6,04	3,78	73,9	25,4	18,9	35,6	0,63	0,03	13,2		2,74
Борщ 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	
Тефтели	100		73,2	7,95	9,32	137,2	25,4	12,1	102,88	0,79	0,05	0,65	39,36	
Макароны отварные	200		7,40	6,00	35,30	224,80	4,86	8,62	55,87	1,10	0,06		23,60	1,60
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	60		4,65	0,3	30,15	142,5	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
вафли	20		0.07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		
		69,62												