Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 25D719989F69898D366E4D23D2CC026B
Владелец: Тангаева Ирина Николаевна
Действителен: с 30.08.2023 до 22.11.2024

Меню на питание (1-4 классы) на 14 февраля 2024 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
Завтрак							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
омлет натуральный	150	30,75	11,1	19,8	2,08	231,8	82,48	12,9	83	2,1	0,08	0,21		1,6
салат из свеклы	120	18,30	0,96	3,6	6,6	62,4	31,65	18,82	36,88	1,20	0,01	1,90		3,30
чай с лимоном	200	6,50	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	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
бутерброд с маслом	40	9,0	17,64	17,05	41,17	378,52	151,17	39,7	224	41	2,2	0,2		3,52
Итого:	550	67	31,16	40,61	83,65	809,2								
Обед														
салат из белокочанной капусты	100	14,92	0,75	6,08	4,99	77,55	24,9	27,61	15	0,46	0,02	17		
суп с макаронными изделиями и мясом	200	19,70	2,38	5,07	12,99	117	27,3	27,2	53,32	0,73	0,112	0,95		
пюре гороховое	200	11,93	9,09	4,57	23,35	170	63,14	41,13	142,05	3,13	0,33		20	1,95
голень тушеная	100	18,80	16,88	10,88		165	23,70	12,80	0,80	1,10	0,11		17,70	0,10
Чай с сахаром	200	6,50	0,31		39,4	160	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		
хлеб пшеничный	40	2,45	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
хлеб ржано-пшеничный	40	3,70	2,2	0,4	10,9	56	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
Итого:	880	78	34,71	27,2	111,73	840,25								