Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (5-9 классы) на 14 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														
Икра овощная	60	6,31	0,94	7,05	7,07	102	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64		
Суп картофельный с горохом	250	25,18	9,4	57,6	19,2	662,8	63,6	42,7	76,92	3,2	0,35	1,2	194,16	1,8
Картофельное пюре	200	18,62	4,12	6,4	27,4	184,8	49,7	37,3	114,6	149,3	0,18	24,4	34	0,4
Птица отварная	100	11,33	21,1	13,6		206,25	39	20	143	1,8	0,04		20	
Чай с сахаром	200	1,28	0,04		24,76	94,2	6,4	3,6		0,18	0,01	1,08		
хлеб пшеничный	60	1,63	4,65	0,3	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
вафли	30	4,35	1	9	19	154								
		69,62												