Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

# Меню на питание (1-4 классы) на 15 ноября 2023 год

| Блюдо | Выход, г | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A | E |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| салат из свеклы | 60 | 3,3 | 1,43 | 5,09 | 9,5 | 75,35 | 31,65 | 18,82 | 36,88 | 1,20 | 0,01 | 1,90 | | 3,30 |
| омлет натуральный | 150 | 19,11 | 11,1 | 19,8 | 2,08 | 231,8 | 82,48 | 12,9 | 83 | 2,1 | 0,08 | 0,21 | | 1,6 |
| чай с лимоном | 200 | 1,82 | 0,04 | | 24,76 | 94,2 | 6,4 | | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | | |
| хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,06 | 2,84 | 0,32 | 18,08 | 84,56 | 12,2 | 16,4 | 48 | 0,92 | 0,08 | | | 0,4 |
| бутерброд с маслом | 30/20 | 18,82 | 17,64 | 17,05 | 41,17 | 378,52 | 151,17 | 39,7 | 224 | 41 | 2,2 | 0,2 | | 3,52 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 63,72 | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| салат из белокочанной капусты | 60 | 5,8 | 1,31 | 3,24 | 6,46 | 60,4 | 24,9 | 27,61 | 15 | 0,46 | 0,02 | 17 | | |
| суп с макаронными изделиями и мясом | 200 | 23,14 | 2,38 | 5,07 | 12,99 | 117 | 27,3 | 27,2 | 53,32 | 0,73 | 0,112 | 0,95 | | |
| пюре гороховое | 150 | 16,01 | 9,09 | 4,57 | 23,35 | 170 | 63,14 | 41,13 | 142,05 | 3,13 | 0,33 | | 20 | 1,95 |
| голень тушеная | 90 | 18,16 | 7,11 | 19,90 | 0,32 | 210,20 | 23,70 | 12,80 | 0,80 | 1,10 | 0,11 | | 17,70 | 0,10 |
| Чай с сахаром | 200 | 1,28 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | | 0,3 | | |
| хлеб пшеничный | 40 | 1,78 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 0,01 | | | 0,8 |
| хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,15 | 1,42 | 0,16 | 9,04 | 42,28 | 6,1 | 8,2 | 24 | 0,46 | 0,04 | | | 0,2 |
| печенье | 20 | 2,2 | 2 | 2 | 14 | 83 | 5,1 | 2 | 1,3 | 2,1 | | 0,1 | | |
| | | 69,62 | | | | | | | | | | | | |