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 19 января 2024 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
Завтрак							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Каша рисовая вязкая на молоке	150	24,82	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	1,02	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	0,69	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	100	12,52	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	55	18,82	10,52	9,92	94,67	471,44	221,98	230,08	68,22	2,23	0,247	7,33	30,6	3,05
	545	63,72												
Обед														
икра кабачковая консервированная	60	10,48	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	6,18	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	100	21,20	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	21,28	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	8,6	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67	124,6	0,48	0,06	1,58	24,4	
Хлеб пшеничный	40	0,96	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	0,92	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
яблоко	100	2,5	1,6	0	70	137	10,4	15,6	36,4	0 08	0 05	15	0 03	0 39
	880	69,62												