Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (1-4 классы) на 16 октября 2023 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
каша рассыпчатая гречневая	200		8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	131,7	190,78	4,4	0,19		27,7	4,8
бутерброд с маслом	30/20		1,18	3,74	7,44	68	4,2	3,2	19,87	0,18	0,017	20	43,27	0,6
икра овощная	80		0,94	7,05	7,07	102	28,08	18054	31,25	1,2	0,02	7,64		
кисель	200		0,31		39,4	160	22,46	5,58	18,5	0,19	0,012	2,4		0,2
хлеб ржано-пшеничный	40		137	1,6		70	0,05	15	0,03	0,39	10,4	15,6	36,4	0,08
		63,72												
Обед														
Салат из свежих огурцов	60		0,75	6,06	2,35	66,6	22,32	13,2	39,59	0,57	0,03	4,69		2,74
суп картофельный с рыбными консервами	200		8,45	8,28	13,13	160,78	31,7	46,05	50,7	1,25	0,11	6,88	0,03	
макароны отварные (с подливом)	200		5,60	4,51	26,47	168,6	4,86	8,62	41,9	1,10	0,05		17,7	1,2
Котлета мясная	100		14,4	11,664	11,6	210	26,128	25,71	152	1,032	0,064	0,896	21,26	0,69
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		
хлеб пшеничный	40		94,7	3,1	0,2	20,1	0,1				9,2	13,2	33,6	0,8
хлеб ржано-пшеничный	20		42,28	1,42	0,16	9,04	0,04			0,2	6,1	8,2	24	0,46
печенье	20		1,7	2,26	13,96	82,9	8,2	3	17,4	82,9	0,02		13	0,26
		69,62												