Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

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

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
Завтрак							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Каша из пшена и риса "Дружба"	150	29,3	5,79	10,64	31,88	247,6	127	35,4	184,2	0,77	0,09	0,914	31	0,1
Чай с лимоном	200	3,84	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
Хлеб ржано-пшеничный	40	0,92	2,84	0,32	18;08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
Салат из свежих огурцов	60	11,26	0,63	9,09	6,22	109,91	54,67	14,12	8,06	0,55	0,02	9,84		4,04
Бутерброд с джемом	30	18,40	1,18	3,74	7,44	68	4,2	3,2	19,87	0,18	0,017	20	43,27	0,6
		63,72												
Обед														
Салат из моркови и яблок	60	8,98	0,83	6,1	5,27	79,4	19,3	18,2	30,76	1,04	0,035	8,78		2,74
Щи из свежей капусты с мясом	200	26,19	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68	0,03	
Гуляш	80	13,74	11,64	13,43	2,31	176,8	17,44	17,62	123,3	2,45	0,02	0,74		0,45
Картофельное пюре	150	11,47	3,09	4,85	20,6	138,6	37,3	28	85,95	112	0,14	18,34	25,5	0,3
Сок фруктовый	200	4,03	1		20,2	84,8	14	8	14	2,8	0,02	4		0,2
хлеб пшеничный	40	1,62	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
хлеб ржано-пшеничный	20	0,59	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
пряник	20	3	2	2	14	83	1,1	2,0	3,2	3,0	0	1		
		69,62												