Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (5-9 классы) на 16 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														
Салат из моркови с яблоками	100	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	250	20,03	2,16	5,9	13,11	124,6	59,68	31,4	59,96	1,44	0,06	12,81	0,036	
Гуляш	100	16,12	14,55	16,79	2,89	221	21,81	22,03	154,125	3,06	0,03	0,92		0,56
Картофельное пюре	200	6,1	4,12	6,4	27,4	184,8	49,7	37,3	114,6	149,3	0,18	24,4	34	0,4
Сок фруктовый	200	13,26	1		20,2	84,8	14	8	14	2,8	0,02	4		0,2
хлеб пшеничный	60	1,44	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1.2
хлеб ржано-пшеничный	30	0,69	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
пряник	20	3	2	2	14	83								
		69,62												