

Утверждаю

Тангаева И.Н.

Директор школы

Меню на питание (1-4 классы) на 17 октября 2023 год

Блюдо	Выход	Цена	Завтрак				Витамины						Минеральные вещества (мг)			
			Калорийность	Белки	Жиры	Угле воды	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe		
Омлет натуральный	180		231,8	11,1	19,8	2,08	0,08	0,206	259,65	0,4	82,48	12,9	180,6	2,1		
Бутерброд с джемом	30		68	1,18	3,74	7,44	0,017	20	43,27	0,6	4,2	3,2	19,87	0,18		
Чай с лимоном	200		62	0,13	0,02	15,2	0,1	2,83	0,1	0,8	14,2	2,4	4,40	0,36		
Хлеб пшеничный	40		94,7	3,1	0,2	20,1					9,2	13,2	33,6	0,8		
		63,72														
Обед																
Салат из свежих помидоров и огурцов	60		74,2	0,98	6,15	3,73	0,05	16,76			18,68	16,26	34,61	0,74		
Суп крестьянский с крупой, с куриным мясом	200		118,62	4,79	6,03	12,42	0,06	0,03	1,02		32,07	5,42	34,98	0,3		
Картофельное пюре	150		138,6	3,09	4,85	20,6	0,14	18,34	25,5	0,3	37,3	28	85,95	112		
Гуляш	80		176,8	11,64	13,43	2,31	0,02	0,74		0,45	17,44	17,62	123,3	2,45		
Чай	200		94,2	0,04		24,76	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18		
хлеб пшеничный	40		94,7	3,1	0,2	20,1	0,1			0,2	6,1	8,2	24	0,46		
хлеб ржано-пшеничный	20		42,28	1,42	0,16	9,04	0,04									
		69,62														

