Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

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

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
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	60	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 маслом	30/20	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
зефир	20	3,5												
		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	80	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	20	0,92	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
		69,62												