

Утверждаю



Директор школы

Тангаева И.Н.

Меню на питание (5-9 классы)

на 17 ноября 2023 год

| Блюдо | Выход, г | Цена | Завтрак | | | | Калорийность |
|----------------------|----------|-------|---------|------|----------|---------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Витамин | |
| Обед | | | | | | | |
| икра кабачковая | 100 | 10,48 | 1,09 | 6,04 | 3,78 | 73 | |
| консервированная | | | | | | | |
| Борщ из свежей | 250 | 15,18 | 2,16 | 5,9 | 13,11 | 124 | |
| капусты с мясом | | | | | | | |
| Тфтели | 100 | 17,25 | 73,2 | 7,95 | 9,32 | 137 | |
| Макароны | | | | | | | |
| отварные | 200 | 4,1 | 7,40 | 6,00 | 35,30 | 224 | |
| Какао на молоке | 200 | 16,79 | 4 | 3,54 | 17,57 | 118 | |
| хлеб пшеничный | 60 | 1,2 | 4,65 | 0,3 | 30,15 | 142 | |
| хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,12 | 2,13 | 0,24 | 13,56 | 63 | |
| зефир | 20 | 3,5 | 2 | 14 | 83 | | |
| | | 69,62 | | | | | |

| Витамин | Минеральные вещества (мг) | | | | | | Витамины | | |
|---------|---------------------------|-------|--------|------|------|-------|----------|------|--|
| | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A | E | |
| | 25,4 | 18,9 | 35,6 | 0,63 | 0,03 | 13,2 | | | |
| | 59,68 | 31,4 | 59,96 | 1,44 | 0,06 | 12,81 | 0,036 | | |
| | 25,4 | 12,1 | 102,88 | 0,79 | 0,05 | 0,65 | 39,36 | | |
| | 4,86 | 8,62 | 55,87 | 1,10 | 0,06 | | 23,60 | 1,60 | |
| | 152,2 | 10,67 | 124,6 | 0,48 | 0,06 | 1,58 | 24,4 | | |
| | 13,8 | 19,8 | 50,4 | 1,2 | 0,15 | | | 1,2 | |
| | 9,15 | 12,3 | 36 | 0,69 | 0,06 | | | 0,3 | |