Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 25D719989F69898D366E4D23D2CC026B
Владелец: Тангаева Ирина Николаевна
Действителен: с 30.08.2023 до 22.11.2024

Меню на питание (1-4 классы) на 18 января 2024 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	100	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	55	18,40	1,18	3,74	7,44	68	4,2	3,2	19,87	0,18	0,017	20	43,27	0,6
	545	63,72												
Обед														
Салат из моркови и яблок	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	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	100	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	30	0,59	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
мандарин	100	1,4	2	0	70	135	10,4	36,4	15,6	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	920	69,62												