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 (5-9 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
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	50	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	40	0,69	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
мандарины	100	1,4	2	0	70	137	10,4	36,4	15,6	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	1040	69,62												