Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (1-4 классы) на 18 октября 2023 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
Бутерброд с маслом	150		8,46	9,95	21,32	209	184,5	12,7	109,7	0,77	0,05	0,14	0,1	1,75
Макароны отварные с сыром	200		3,16	2,67	15,94	100,6	125,8	14	90	0,134	0,04	1,3	20	
Кофейный напиток	40		2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
Хлеб ржано-пшеничный	100		1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
Фрукты свежие		63,72												
Обед														
Икра кабачковая консервированная	60		1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
Суп картофельный с горохом	200		7,8	48	15,94	552,3	53	35,5	64,1	2,6	0,29	1	161,8	1,5
Рис отварной	150		8,73	11,61	75	447	140,76	115,2	392,09	3,59	0,59		0,1	1,5
Рыба тушеная с овощами	90		7,8	3,96	3,04	84	31,26	38,8	127,18	0,68	0,04	2,98	0,01	
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		
хлеб пшеничный	40		3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
хлеб ржано-пшеничный	20		1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
		69,62												