Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (5-9 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														
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 и мясом	250/40		9,4	57,6	19,2	662,8	63,6	42,7	76,92	3,2	0,35	1,2	194,16	1,8
Рис отварной	200		11,64	15,48	100	596,9	187,68	153,6	522,79	4,79	0,79		0,13	2
Рыба тушеная в томате с овощами	100/40		11,7	5,94	4,56	126	46,8	58,2	190,77	1,02	0,06	4,47	0,015	
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		0,3
хлеб пшеничный	30		2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			1,2
хлеб ржано-пшеничный	60		4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			
		69,62												