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 декабря 2023 год

| Блюдо | Выход, г | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A | E |
| Салат из моркови | 100 | 6,45 | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом | 150 | 24,62 | 7,11 | 19,90 | 0,32 | 210,20 | 23,70 | 12,80 | 0,80 | 1,1 | 0,11 | | 17,7, | 0,10 |
| Каша рисовая вязкая на молоке | 150 | 30,36 | 6,98 | 9,00 | 39,17 | 266,4 | 175,64 | 16,04 | 50,60 | 0,56 | 0,07 | 0,77 | 20,00 | |
| Чай с лимоном | 200 | 1,6 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | | 2,83 | 0,1 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 0,69 | 2,84 | 0,32 | 18,08 | 84,56 | 12,2 | 16,4 | 48 | 0,92 | 0,08 | | | 0,4 |
| | 640 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 63,72 | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной с растительным маслом | 100 | 12,95 | 1,4 | 10,04 | 7,29 | 125,1 | 31,23 | 19,5 | 43,2 | 0,82 | 0,04 | 9,63 | | 2,95 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 33,41 | 5,83 | 4,56 | 13,59 | 118,8 | 25,52 | 32,01 | 103,97 | 1,29 | 0,12 | 9,87 | 3,96 | |
| Капуста тушеная с мясом | 150 | 17,15 | 3,1 | 6,47 | 18,85 | 150,2 | 110,9 | 31 | 59,83 | 1,6 | 0,06 | 45,8 | 66,58 | 2,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 1,28 | 0,46 | 0,1 | 33,99 | 141,1 | 23,02 | 7,62 | 11,5 | 0,24 | 0,02 | 12 | 3,2 | 0,2 |
| хлеб пшеничный | 40 | 1,48 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 0,01 | | | 0,8 |
| хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,15 | 1,42 | 0,16 | 9,04 | 42,28 | 6,1 | 8,2 | 24 | 0,46 | 0,04 | | 0,2 | |
| яблоко | 100 | 1,4 | 2 | 0 | 70 | 135 | 10,4 | 36,4 | 15,6 | 0,08 | 0,05 | 15 | 0,03 | 0,39 |
| | 820 | 69,62 | | | | | | | | | | | | |