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 19 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														
икра кабачковая консервированная	100	10,48	1,09	6,04	3,78	73,9	25,4	18,9	35,6	0,63	0,03	13,2		2,74
Борщ из свежей капусты с мясом	250	15,18	2,16	5,9	13,11	124,6	59,68	31,4	59,96	1,44	0,06	12,81	0,036	
Тефтели	100	17,25	73,2	7,95	9,32	137,2	25,4	12,1	102,88	0,79	0,05	0,65	39,36	
Макароны отварные	200	4,1	7,40	6,00	35.30	224,80	4,86	8,62	55,87	1,10	0,06		23,60	1,60
Какао на молоке	200	16,79	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67	124,6	0,48	0,06	1,58	24,4	
хлеб пшеничный	50	1,2	4,65	0,3	30,15	142,5	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
хлеб ржано-пшеничный	40	1,12	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
яблоко	100	3,5	1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	815	69,62												