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 19 февраля 2024 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
Завтрак							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
каша рассыпчатая гречневая	200	19,78	8,3	8,9	37,35	262,2	24,7	131,7	190,78	4,4	0,19		27,7	4,8
Сыр порционный	60	16,9	11	10		134,4	5,76	16,8	0,55		0,03	0,00	12,1	0,07
кисель	200	11,42	0,31		39,4	160	22,46	5,58	18,5	0,19	0,012	2,4		0,2
Хлеб пшеничный	40	3,7	3,1	0,2	20,1	94,7	0,05	15	0,03	0,39	10,4	15,6	36,4	0,08
икра овощная	100	15,2	0,94	7,05	7,07	102	28,08	18054	31,25	1,2	0,02	7,64		
Итого:	600	67	23,65	26,15	103,92	753,3								
Обед														
Салат из свежих огурцов	100	19,39	0,63	9,09	6,22	109,91	22,32	13,2	39,59	0,57	0,03	4,69		2,74
суп картофельный с рыбными консервами	200	18,2	8,45	8,28	13,13	160,78	31,7	46,05	50,7	1,25	0,11	6,88	0,03	
макароны отварные (с подливом)	200	15,1	5,60	4,52	26,47	168,6	4,86	8,62	41,9	1,10	0,05		17,7	1,2
Котлета мясная	100	15,25	3,16	2,67	15,94	315	26,128	25,71	152	1,032	0,064	0,896	21,26	0,69
Компот из свежих яблок	200	4,16	0,46	0,1	33,99	141,1	14,18	5,14	4,4	0,95	0,012	0,9		0,2
хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	1,42	0,16	9,04	42,28	0,1				9,2	13,2	33,6	0,8
Хлеб пшеничный 1 сорта	40	3,7	3,1	0,2	20,1	94,7	0,04			0,2	6,1	8,2	24	0,46
Итого:	880	78	22,82	25,02	124,89	1032,37								