

Утверждаю

Директор школы

Тангаева И.Н.

Меню на питание (5-9 классы) на 19 февраля 2024 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
		63,72												
Обед														
Салат из свежих огурцов	100	9,86	0,75	6,02	2,35	66,6	22,32	13,2	39,59	0,57	0,03	4,69	2,74	
суп картофельный с рыбными консервами	250	13,26	21,1	20,7	32,8	401,95	79,2	115,1	126,75	3,1	0,27	17,2	0,375	
макаронные отварные (с подливом)	150	10,44	7,40	6	35,30	224,80	4,86	8,62	55,87	1,10	0,06	23,60	1,60	
Котлета мясная	100	29,43	21,6	17,496	11,4	315	39,192	38,57	228	1,548	0,096	1,344	31,89	1,035
Компот из свежих яблок	200	1,7	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	4,4	0,95	0,012	0,9	0,2	
хлеб пшеничный 1 сорта	40	0,81	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15		1,2	
хлеб ржано-пшеничный	40	0,77	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06		0,3	
Итого	930	69,62	57,79	50,916	159,44	1328,42								