

Утверждаю

Директор школы

Тангаева И.Н.

Меню на питание (СВО) на 19 февраля 2024 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность	Минеральные вещества				Витамины (мг)				
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
Завтрак															
каша рассыпчатая гречневая	200	10,32	11,1	11,9	49,8	350	32,98	175,6	254,37	5,91	0,26		36,9	6,4	
Сыр порционный	60	10,86	21,9	20,2		271,6	11,64	3,95	1,11				24,5	0,14	
кисель	200	6,9	0,31		39,4	160	22,46	5,58	18,5	0,19	0,012	2,4		0,2	
хлеб пшеничный	40	1,38	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1	
икра овощная	100	15,72	0,94	7,05	7,07	102	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64			
Кондитерское изделие(выфли)	50		1,7	2,26	13,94	82,9	8,2	3	17,4	0,2	0,02		13	0,26	
Итого:	650	63,72	39,85	41,66	135,31	1084,9	114,86	250,47	364,63	8,5	0,437	10,04	74,4	8	
Обед															
Салат из свежих огурцов	100	16,68	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	21,85	21,1	20,7	32,8	401,95	79,2	115,1	126,75	3,1	0,27	17,2	0,375		
макароны отварные (с подливом)	200	20,09	7,40	6	35,30	224,80	4,86	8,62	55,87	1,10	0,06		23,60	1,60	
Котлета мясная	100	2,79	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	5,73	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	4,4	0,95	0,012	0,9		0,2	
хлеб пшеничный	40	0,92	4,65	0,3	30,15	145,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2	
хлеб ржано-пшеничный	40	1,92	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3	
Фрукты свежие(яблоко)	100		1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39	
Итого:	1030	69,62	59,39	50,916	229,44	146,42	193,102	282,33	577,41	9,328	0,728	39,134	55,557	7,465	