Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (1-4 классы) на 19 октября 2023 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
Винегрет овощной	60		0,75	6,8	4,99	77,55	12,3	9,7	17,36	0,396	0,024	1,35	0,06	4,54
Каша манная с маслом	150		7,3	9,2	30,46	234	190,46	24,4	149,2	0,45	0,09	0,828	27,9	0,72
Бутерброд с сыром	30		16	1	70	250	25	50	250	2	0,02		0,01	5,99
Какао на молоке	200		4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67	124,6	0,48	0,06	1,58	24,4	
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
		63,72												
Обед														
Икра овощная	60		0,94	7,05	7,07	102	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64		
Борщ из свежей капусты с мясом	200		1,8	4,92	10,93	199	49,73	26,1	54,6	1,2	0,05	10,68	0,03	2,75
Плов из отварной говядины	150		29,4	29,82	56,91	618,87	28,5	40,53	131,1	4,47	0,12	0,72	14,6	0,49
Чай с лимоном	200		0,13	0,02	15	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
хлеб пшеничный	40		3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
хлеб ржано-пшеничный	20		1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
		69,62												