Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (5-9 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														
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	250		2,16	5,9	13,11	124,6	59,68	31,4	65,52	1,44	0,06	12,81		3,3
Плов из отварной говядины	200		34,3	43,79	66,395	722,015	33,25	47,285	153,42	5,215	0,14	0,84	17	0,57
Чай с лимоном	200		0,13	0,02	15	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
хлеб пшеничный	60		4,65	0,33	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
хлеб ржано-пшеничный	30		2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
		69,62												