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 декабря 2023 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
Завтрак							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Салат из капусты и моркови	100	8,53	0,84	5,06	5,32	70,06	43,17	17,24	31,74	0,59	0,03	38,30	0,20	4,52
Бутерброд с сыром	55	11,12	16	1	70	250	250	250	50	2	0,2		0,01	5,99
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	150	15,15	7,85	10,1	49,4	320	133,7	201,2	42,2	2,15	0,127	0,87	49,8	0,4
хлеб ржано-пшеничный	40	1,38	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
Кисель	200	5,87	0,31		39,4	160	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4		0,2
	545	63,72												
Обед														
Икра овощная	60	13,72	0,94	7,05	7,07	102	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64		
Суп картофельный с горохом	200	13,77	7,8	48	15,94	552,3	53	64,1	35,5	2,6	0,29	1	161,8	1,5
Картофельное пюре	150	8,12	3,09	4,85	20,6	138,6	37,3	28	85,95	112	0,14	18,34	25,5	0,3
Птица отварная	100	22,10	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16	
Чай с сахаром	200	1,28	0,04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08		
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,15	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
Хлеб пшеничный	40	1,47	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
зефир	75	8,1	2	0	11	230	7		4	0,14	0,01	1		
	855	69,62												