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 (5-9 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
Обед														
Икра овощная	60	5,31	0,94	7,05	7,07	102	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64		
Суп картофельный с горохом	250	23,18	9,4	57,6	19,2	662,8	63,6	42,7	76,92	3,2	0,35	1,2	194,16	1,8
Картофельное пюре	200	18,32	4,12	6,4	27,4	184,8	49,7	37,3	114,6	149,3	0,18	24,4	34	0,4
Птица отварная	100	11,33	21,1	13,6		206,25	39	20	143	1,8	0,04		20	
Чай с сахаром	200	1,23	0,04		24,76	94,2	6,4	3,6		0,18	0,01	1,08		
хлеб пшеничный	50	1,43	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
хлеб ржано-пшеничный	40	0,92	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
зефир	75	8,1	2	0	11	230	7		4	0,14	0,01	1		
	975	69,62												