Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (1-4 классы) на 9 октября 2023 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
Салат из моркови	60		1,14	10,08	10,38	136,80	36	37	26	1,1	0,04	4,4	0,1	4,75
Бутерброд с джемом	150		6	21	0	220	21	11	0	1	0	0	15	0
Каша рисовая вязкая на молоке	150		6,98	9,00	39,17	266,4	175,64	16,04	50,60	0,56	0,07	0,77	20,00	
Чай с лимоном	200		0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
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														
Винегрет овощной с растительным маслом	60		1,4	10,04	7,29	125,1	31,23	19,5	43,2	0,82	0,04	9,63		2,95
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200		5,83	4,56	13,59	118,8	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96	
Капуста тушеная с мясом	150		3,1	6,47	18,85	150,2	110,9	31	59,83	1,6	0,06	45,8	66,58	2,3
Компот из сухофруктов	200		0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	4,4	0,95	0,012	0,9		0,2
вафли	30		1	8,8	18,8	154,2	2,2	0,5	8,9	0,2				
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												