

Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (1-4 классы) на 25 сентября 2023 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Завтрак					Минеральные вещества (мг)					Витамины					
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	E				
Салат из моркови	60																	
Бутерброд с маслом	150		7,11	19,90	0,32	210,20	23,70	12,80	0,80	1,1	0,11				17,7	0,10		
Каша рисовая вязкая на молоке	150		6,98	9,00	39,17	266,4	175,64	16,04	50,60	0,56	0,07				20,00			
Чай с лимонном	200		0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36					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
яблоко	100		1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05				0,03	0,39		
		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							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				3,96			
Капуста тушеная с мясом	150		3,1	6,47	18,85	150,2	110,9	31	59,83	1,6	0,06				66,58	2,3		
Чай с сахаром	200		0,46	0,1	33,99	141,1	23,02	7,62	11,5	0,24	0,02				3,2	0,2		
Пряники	20		1,7	2,26	13,94	82,9	8,2	3	17,4	0,2	0,02				13	0,26		
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																

