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 20 февраля 2024 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
Завтрак							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
Омлет натуральный	150	25,92	231,8	11,1	19,8	2,08	0,08	0,206	259,65	0,4	82,48	12,9	180,6	2,1
Бутерброд с маслом	40	10,0	378,52	17,64	17,05	41,17	0,017	20	43,27	0,6	4,2	3,2	19,87	0,18
Чай с лимоном	200	6,5	94,2	0,04		24,76		2,83	0,1		14,2	2,4	4,40	0,36
Хлеб пшеничный	40	3,7	94,7	3,1	0,2	20,1	0,1			0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
Фрукты свежие(яблоки)	120	20,88	137	1,6		70	0,05	15	0,03	0,39	10,4	15,6	36,4	0,08
Итого:	550	67	936,22	33,48	37,05	158,11								
Обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	17,35	109,91	0,63	9,09	6,22	0,05	16,76			18,68	16,26	34,61	0,74
Суп крестьянский с крупой, с куриным мясом	200	15,26	118,62	4,79	6,03	12,42	0,06	0,03	1,02		32,07	5,42	34,98	0,3
Картофельное пюре	180	13,45	129,89	5,3	4,305	16,695	0,14	18,34	25,5	0,3	37,3	28	85,95	112
Гуляш	100	18,37	345,936	17,74	24,476	14,032	0,02	0,74		0,45	17,44	17,62	123,3	2,45
Чай	200	6,42	94,28	0,04		24,76	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
хлеб пшеничный 1 сорта	40	3,7	94,7	3,1	0,2	20,1	0,1				9,2	13,2	33,6	0,8
хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	42,28	1,42	0,16	9,04	0,04			0,2	6,1	8,2	24	0,46
Масло сливочное(порциями)	10	1,0	37,5	0	4,1	0,05								
Итого:	870	78	973,116	33,02	48,361	103,281								