

Утверждаю

Директор школы

Тангаева И.Н.

Меню (СВО) на питание на 20 февраля 2024 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев оды	Калорийн ость	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак			Вторник (1 неделя)											
Омлет натуральный	200	21,13	13,9	6,8	2,08	289,7	82,48	12,9	180,6	2,1	0,107	0,26	346,2	0,53
Бутерброд с маслом	40	15,9	1,77	5,61	11,16	102	6,3	4,2	27,1	0,27	0,02	30	59	0,82
Чай с лимоном	200	2,84	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
Хлеб пшеничный	40	1,38	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
Кондитерское изделие (печенье)	50	20,47	1,7	2,26	13,96	82,9	8,2	3	17,4	82,9	0,02		13	0,26
ИТОГО:	530	63,72	20,41	26,02	198,78	813,4	139,08	65,9	328,67	86,5	0,317	2334	316,08	2,84
			Обед											
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	9,1	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,7 6		
Суп крестьянский с крупой, с куриным мясом	250	28,11	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28	
Картофельное пюре	200	10,12	4,12	6,4	27,4	184,8	49,7	37,3	114,6	149,3	0,18	24,4	34	0,4
Гуляш	100	14,74	14,55	16,79	2,89	221	21,81	22,03	154,12	3,06	0,03	0,92		0,56
Чай	200	1,7	0,04		24,76	94,2	6,4	3,6		0,18	0,01	1,08		
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
Хлеб пшеничный 1 сорта	40	1,92	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
Масло сливочное порциями	10		0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	3		0,02	0,01		40	0,1
Фрукты свежие	100	20,47	1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
ИТОГО:	1050	69,62	34,06	37,42	180,02	1064,95	170,03	104,3	473,46	114,15	0,61	58,2	35,11	2,85