Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (1-4 классы) на 20 октября 2023 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
Икра кабачковая консервированная	60	14,13	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
Суп молочный с макаронными изделиями	200	19,20	5,75	5,21	18,84	145,2	161,62	137,98	24,14	0,51	0,09	0,91	30,6	
Кисель	200	7,33	0,31		39,4	160	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4		0,2
Бутерброд с джемом	30	11,62	12	1	65	230	240	450	240	2	0,02		0,01	5,99
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,38	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
Яблоко	100	10,06	1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
		63,72												
Обед														
Салат из свежих помидоров	60	9,56	1,11	6,18	4,62	78,56	17,21	17,62		0,83	0,09	20,3		3,37
Рассольник Ленинградский	200	21,66	2	5,09	11,98	107,3	29,2	24,2	64,7	0,9	0,09	8,38	161,8	2,5
Каша рассыпчатая гречневая	150	27,83	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	131,7	190,78	4,4	0,19		27,7	4,8
Тефтели	90	7,04	58,5	6,36	7,45	109,8	20,3	7,3	64,3	0,63	0,04	0,52	24,6	
Чай	200	1,28	0,04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08		
хлеб пшеничный	40	1,03	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	202,22	380,98	0,8	0,01			0,8
хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	33,6	13,2	0,46	0,04		0,2	
		69,62												