Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (5-9 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														
Обед														
Салат из свежих помидоров	100	2,86	1,11	6,18	4,62	78,56	17,21	17,62		0,83	0,09	20,3		3,37
Рассольник Ленинградский	250	7,4	2,4	6,1	14,38	128,8	35,04	29	77,64	1,1	1,108	10	194,16	3
Каша рассыпчатая гречневая	200	11,46	11,1	11,9	49,8	350	32,98	175,6	254,37	5,91	0,26		36,9	6,6
Тефтели	100	40,12	73,2	7,95	9,32	137,2	25,4	12,1	102,88	0,79	0,05	0,65	39,36	
Чай	200	1,18	0,04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08		
хлеб пшеничный	60	0,92	4,65	0,33	30,15	142,05	13,8	50,4	19,8	1,2	0,15			1,2
хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	36	12,3	0,69	0,06			0,3
яблоко	100	4,0	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		
		69,62												