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 декабря 2023 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
Завтрак							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
салат из свеклы	100	5,3	1,43	5,09	9,5	75,35	31,65	18,82	36,88	1,20	0,01	1,90		3,30
омлет натуральный	150	20,11	11,1	19,8	2,08	231,8	82,48	12,9	83	2,1	0,08	0,21		1,6
чай с лимоном	200	1,82	0,04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08		
хлеб ржано-пшеничный	40	1,06	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
бутерброд с маслом	55	18,82	17,64	17,05	41,17	378,52	151,17	39,7	224	41	2,2	0,2		3,52
груша	100	16,61	2	0	70	137	10,4	36,4	15,6	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	645	63,72												
Обед														
салат из белокочанной капусты	100	5,8	1,31	3,24	6,46	60,4	24,9	27,61	15	0,46	0,02	17		
суп с макаронными изделиями и мясом	200	23,14	2,38	5,07	12,99	117	27,3	27,2	53,32	0,73	0,112	0,95		
пюре гороховое	150	16,01	9,09	4,57	23,35	170	63,14	41,13	142,05	3,13	0,33		20	1,95
голень тушеная	100	18,16	7,11	19,90	0,32	210,20	23,70	12,80	0,80	1,10	0,11		17,70	0,10
Чай с сахаром	200	1,28	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		
хлеб пшеничный	40	1,78	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
хлеб ржано-пшеничный	30	1,15	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	820	69,62												