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 (5-9 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| салат из белокочанной капусты | 100 | 6,12 | 1,31 | 3,24 | 6,46 | 60,4 | 24,9 | 27,61 | 15 | 0,46 | 0,02 | 17 | | |
| суп с макаронными изделиями и мясом | 250 | 21,37 | 2,85 | 6,08 | 15,58 | 140,4 | 23,76 | 66,65 | 32,8 | 0,87 | 0,135 | 1,14 | | |
| пюре гороховое | 200 | 24,2 | 10,38 | 5,22 | 26,68 | 194,28 | 72,16 | 47 | 162,34 | 3,57 | 0,37 | | 23,86 | 2,23 |
| Голень тушеная | 100 | 11,91 | 9,90 | 27,80 | 0,44 | 94,20 | 33,00 | 1,54 | 1,14 | 1,79 | 0,56 | | 25,30 | 0,14 |
| Чай с сахаром | 200 | 1,69 | 0,04 | | 24,76 | 94,2 | 6,4 | 3,6 | | 0,18 | 0,01 | 1,08 | | |
| хлеб пшеничный | 50 | 1,68 | 4,65 | 0,33 | 30,15 | 142,05 | 13,8 | 19,8 | 50,4 | 1,2 | 0,15 | | | 1,2 |
| хлеб ржано-пшеничный | 40 | 0,45 | 2,13 | 0,24 | 13,56 | 63,42 | 9,15 | 12,3 | 36 | 0,69 | 0,06 | | | 0,3 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | 940 | 69,62 | | | | | | | | | | | | |