Директор школы

Тангаева И.Н.

Меню на питание (1-4 классы) на 10 января 2024 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
Завтрак								Mg	P	Fe	B1	С	A	Е
Яйцо вареное	1шт(0,45)		5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03		0,1	0,7
Макароны отварные с сыром	150		8,46	9,95	21,32	209	184,5	12,7	109,7	0,77	0,05	0,14	0,1	1,75
Кофейный напиток	200	6,7	3,16	2,67	15,94	100,6	125,8	14	90	0,134	0,04	1,3	20	
Хлеб ржано- пшеничный	40	1,08	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
Фрукты свежие	100		1,6	0,52	70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	535	63,72												
Обед														
Икра кабачковая консервированная	80	10,48	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
Суп картофельный с горохом	200	15,77	7,8	48	15,94	552,3	53	35,5	64,1	2,6	0,29	1	161,8	1,5
Рис отварной	150	14,42	8,73	11,61	75	447	140,76	115,2	392,09	3,59	0,59		0,1	1,5
Рыба тушеная с овощами	100	24,37	7,8	3,96	3,04	84	31,26	38,8	127,18	0,68	0,04	2,98	0,01	
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	1,92	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
хлеб ржано- пшеничный	30	1,38	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	800	69,62												