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 21 февраля 2024 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
Завтрак							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Макароны отварные с сыром	200	20,49	8,46	9,95	21,32	209	184,5	12,7	109,7	0,77	0,05	0,14	0,1	1,75
Яйцо вареное	1шт(0,45)	13,0	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03		0,1	0,7
Кофейный напиток	200	6,55	3,16	2,67	15,94	100,6	125,8	14	90	0,134	0,04	1,3	20	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	1,42	0,16	9,04	42,28	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
Фрукты свежие	100	24,51	1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
Итого:	540	67	19,74	17,38	116,6	551,88								
Обед														
Икра кабачковая консервированная	100	9,53	0,94	7,05	7,07	102	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
Суп картофельный с горохом	200	17,4	7,8	48	15,94	552,3	53	35,5	64,1	2,6	0,29	1	161,8	1,5
Рис отварной	200	14,51	8,73	11,61	75	447	140,76	115,2	392,09	3,59	0,59		0,1	1,5
Рыба тушеная с овощами	120	23,91	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	6,5	0,31		39,4	160	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		
хлеб пшеничный 1 сорта	40	3,7	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
Итого:	900	78	30,1	70,98	169,59	1482,28								