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 22 февраля 2024 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
Каша манная с маслом	200	24,86	7,3	6,08	30,46	234	190,46	24,4	149,2	0,45	0,09	0,828	27,9	0,72
Винегрет овощной	100	19,75	1,11	6,18	4,62	78,56	12,3	9,7	17,36	0,396	0,024	1,35	0,06	4,54
Какао на молоке	200	9,18	3,1	0,2	20,1	100,6	152,2	10,67	124,6	0,48	0,06	1,58	24,4	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,42	1,42	0,16	9,04	42,28	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
Бутерброд с сыром	40	10,79	16	1	70	250	25	50	250	2	0,02		0,01	5,99
Итого:	580	67	28,93	13,62	134,22	705,44								
Обед														
Салат из моркови с яблоками	100	16,78	0,83	6,1	5,27	79,4								
Борщ из свежей капусты с мясом	200	21,95	1,8	4,92	10,93	199	49,73	26,1	54,6	1,2	0,05	10,68	0,03	2,75
Плов из отварной говядины	200	28,92	29,4	29,82	56,91	618,87	28,5	40,53	131,1	4,47	0,12	0,72	14,6	0,49
Чай с лимоном	200	4,2	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
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:	780	78	36,68	41,22	117,45	1096,25								