Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (1-4 классы) на 23 октября 2023 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
Салат из моркови	60	6,45												
Бутерброд с маслом	150	24,62	7,11	19,90	0,32	210,20	23,70	12.80	0,80	1,1	0,11		17,7,	0,10
Каша рисовая вязкая на молоке	150	30,36	6,98	9,00	39,17	266,4	175,64	16.04	50,60	0,56	0,07	0,77	20,00	
Чай с лимоном	200	1,6	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
Хлеб ржано-пшеничный	40	0,69	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
		63,72												
Обед														
Винегрет овощной с растительным маслом	60	12,95	1,4	10,04	7,29	125,1	31,23	19,5	43,2	0,82	0,04	9,63		2,95
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	34,51	5,83	4,56	13,59	118,8	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96	
Капуста тушеная с мясом	150	18,25	3,1	6,47	18,85	150,2	110,9	31	59,83	1,6	0,06	45,8	66,58	2,3
Чай с сахаром	200	1,28	0,46	0,1	33,99	141,1	23,02	7,62	11,5	0,24	0,02	12	3,2	0,2
хлеб пшеничный	40	1,48	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
хлеб ржано-пшеничный	20	1,15	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04		0,2	
		69,62												