

Утверждаю

Тангаева И.Н.

Директор школы

**Меню на питание (1-4 классы) на 24 октября 2023 год**

Блюдо	Выход, г	Цена	Завтрак					Минеральные вещества (мг)						Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	E			
Салат из капусты и моркови	60	8,53	0,84	5,06	5,32	70,06	43,17	17,24	31,74	0,59	0,03	38,30	0,20	4,52			
Бутерброд с сыром	30	11,12	16	1	70	250	250	250	50	2	0,2		0,01	5,99			
Каша вязкая	150	15,15	7,85	10,1	49,4	320	133,7	201,2	42,2	2,15	0,127	0,87	49,8	0,4			
хлеб ржано-пшеничный	40	1,38	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4			
Кисель	200	5,87	0,31		39,4	160	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4		0,2			
		63,72															
Обед																	
Икра овощная	60	15,72	0,94	7,05	7,07	102	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64					
Суп картофельный с горохом	200	15,77	7,8	48	15,94	552,3	53	64,1	35,5	2,6	0,29	1	161,8	1,5			
Картофельное пюре	150	10,12	3,09	4,85	20,6	138,6	37,3	28	85,95	112	0,14	18,34	25,5	0,3			
Птица отварная	90	24,10	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16				
Чай с сахаром	200	1,28	0,04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08					
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			
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			
		69,62															

