Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (1-4 классы) на 25 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 свеклы	60	3,3	1,43	5,09	9,5	75,35	31,65	18,82	36,88	1,20	0,01	1,90		3,30
омлет натуральный	150	19,11	11,1	19,8	2,08	231,8	82,48	12,9	83	2,1	0,08	0,21		1,6
чай с лимоном	200	1,82	0,04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08		
хлеб ржано-пшеничный	40	1,06	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
бутерброд с джемом	30/20	18,82	17,64	17,05	41,17	378,52	151,17	39,7	224	41	2,2	0,2		3,52
		63,72												
Обед														
салат из белокочанной капусты	60	5,8	1,31	3,24	6,46	60,4	24,9	27,61	15	0,46	0,02	17		
суп с макаронными изделиями и мясом	200	24,24	2,38	5,07	12,99	117	27,3	27,2	53,32	0,73	0,112	0,95		
пюре гороховое	150	16,01	9,09	4,57	23,35	170	63,14	41,13	142,05	3,13	0,33		20	1,95
гуляш	90	19,36	7,11	19,90	0,32	210,20	23,70	12,80	0,80	1,10	0,11		17,70	0,10
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	1,78	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												