Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (5-9 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														
Обед														
салат из белокочанной капусты	100	6,12	1,31	3,24	6,46	60,4	24,9	27,61	15	0,46	0,02	17		
суп с макаронными изделиями и мясом	250	22,57	2,85	6,08	15,58	140,4	23,76	66,65	32,8	0,87	0,135	1,14		
пюре гороховое	200	25,2	10,38	5,22	26,68	194,28	72,16	47	162,34	3,57	0,37		23,86	2,23
гуляш	100	11,91	9,90	27,80	0,44	94,20	33,00	1,54	1,14	1,79	0,56		25,30	0,14
Чай с сахаром	200	1,69	0,04		24,76	94,2	6,4	3,6		0,18	0,01	1,08		
хлеб пшеничный	60	1,68	4,65	0,33	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
хлеб ржано-пшеничный	30	0,45	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
печенье	20													
		69,62												