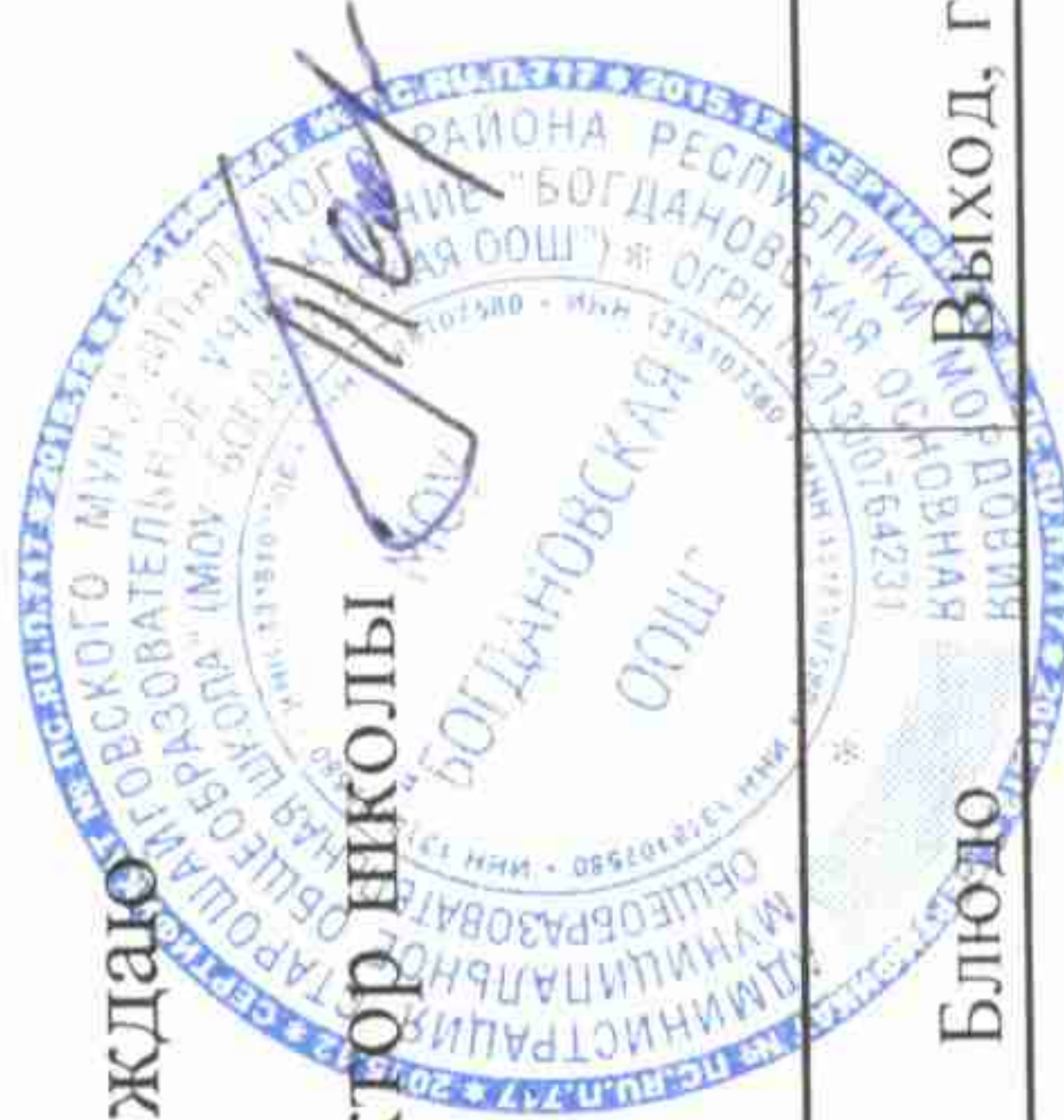


Утверждаю

Директор школы

Тангаева И.Н.

Меню на питание (5-9 классы) на 26 октября 2023 год



Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	Минеральные вещества (мг)					Витамины														
							Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	E												
Завтрак																										
Салат из моркови с яблоками	100	8,98	0,83	6,1	5,27	79,4	19,3	18,2	30,76	1,04	0,035	8,78														
Щи из свежей капусты с мясом	250	21,03	2,16	5,9	13,11	124,6	59,68	31,4	59,96	1,44	0,06	12,81														
Гуляш	100	17,12	14,55	16,79	2,89	221	21,81	22,03	154,125	3,06	0,03	0,92														
Картофельное пюре	200	6,1	4,12	6,4	27,4	184,8	49,7	37,3	114,6	149,3	0,18	24,4														
Сок фруктовый	200	14,26	1		20,2	84,8	14	8	14	2,8	0,02	4														
хлеб пшеничный	60	1,44	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15															
хлеб ржано- пшеничный	30	0,69	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06															
		69,62																								

Обед