



Утверждено

Директор школы *Тангаева И.Н.*

Тангаева И.Н.

### Меню на питание (5-9 классы) на 27 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																												
Обед																												
икра кабачковая консервированная	100	10,48	1,09	6,04	3,78	73,9	25,4	18,9	35,6	0,63	0,03	13,2							2,74									
Борщ из свежей капусты с мясом	250	16,68	2,16	5,9	13,11	124,6	59,68	31,4	59,96	1,44	0,06	12,81							0,036									
Тефтели	100	18,25	73,2	7,95	9,32	137,2	25,4	12,1	102,88	0,79	0,05	0,65							39,36									
Макароны отварные	200	4,1	7,40	6,00	35,30	224,80	4,86	8,62	55,87	1,10	0,06								1,60									
Какао на молоке	200	17,79	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67	124,6	0,48	0,06	1,58							24,4									
хлеб пшеничный	60	1,2	4,65	0,3	30,15	142,5	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15								1,2									
хлеб ржано-пшеничный	30	1,12	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06								0,3									
		69,62																										