Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 25D719989F69898D366E4D23D2CC026B
Владелец: Тангаева Ирина Николаевна
Действителен: с 30.08.2023 до 22.11.2024

Меню на питание (5-9 классы) на 12 декабря 2023 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угле воды	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
Завтрак							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
		63,72												
Обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов .	100	9,1	74,2	0,98	6,15	3,73	0,05	16,76			18,68	16,26	34,61	0,74
Суп крестьянский с крупой, с куриным мясом	250	27,4	148,28	5,99	7,54	15,53	0,08	0,04	1,28		40,09	6,78	43,73	0,38
Картофельное пюре	150	12,62	184,8	4,12	6,4	27,4	0,18	24,4	34	0,4	49,7	37,3	114,6	149,3
Гуляш	150	14,9	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92		0,56	21,81	22,03	154,125	3,06
Чай	200	1,7	94,2	0,04		24,76	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
хлеб пшеничный	40	0,62	142,05	4,65	0,3	30,15	0,15			1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
хлеб ржано-пшеничный	30	0,92	63,42	2,13	0,24	13,56	0,06			0,3	9,15	12,3	36	0,69
Масло сливочное (порциями)	15	3,01	37,5	0,00	4,10	0,05	0,00	0,00	29,50		0,50	0,00	1,00	0,00
	935	69,62												