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 (1-4 классы) на 13 декабря 2023 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
Завтрак							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Яйцо вареное	1шт(0,45)	8,3	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03		0,1	0,7
Макароны отварные с сыром	150	20,85	8,46	9,95	21,32	209	184,5	12,7	109,7	0,77	0,05	0,14	0,1	1,75
Кофейный напиток	200	6,7	3,16	2,67	15,94	100,6	125,8	14	90	0,134	0,04	1,3	20	
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,08	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
Фрукты свежие	100	25,34	1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
Бутерброд с джемом	55	18,82	17,74	17,05	41,17	378,52	151,17	39,7	229,41	2,2	0,2			3,52
	590	63,72												
Обед														
Икра кабачковая консервированная	80	10,48	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
Суп картофельный с горохом	200	15,77	7,8	48	15,94	552,3	53	35,5	64,1	2,6	0,29	1	161,8	1,5
Рис отварной	150	14,42	8,73	11,61	75	447	140,76	115,2	392,09	3,59	0,59		0,1	1,5
Рыба тушеная с овощами	100	24,37	7,8	3,96	3,04	84	31,26	38,8	127,18	0,68	0,04	2,98	0,01	
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	1,92	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
хлеб ржано-пшеничный	30	1,38	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	800	69,62												