Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (5-9 классы) на 10 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														
Икра овощная	60		0,94	7,05	7,07	102	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64		
Суп картофельный с горохом	250		9,4	57,6	19,2	662,8	63,6	42,7	76,92	3,2	0,35	1,2	194,16	1,8
Картофельное пюре	200		4,12	6,4	27,4	184,8	49,7	37,3	114,6	149,3	0,18	24,4	34	0,4
Птица отварная	100		21,1	13,6		206,25	39	20	143	1,8	0,04		20	
Чай	200		0,04		24,76	94,2	6,4	3,6		0,18	0,01	1,08		
хлеб пшеничный	60		4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
хлеб ржано-пшеничный	30		2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
печенье	20		1,7	2,26	13,94	82,9	8,2	17,4	3	0,2	0,02		13	0,26
		69,62												