Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (5-9 классы) на 25 сентября 2023 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
Обед														
Винегрет овощной с растительным маслом	100		1,4	10,04	7,59	125,1	31,23	19,5	43,2	0,82	0,04	9,63		2,95
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250		7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	0,15	12,34	4,95	
Капуста тушеная с мясом	200		4,13	8,6	25,13	200,3	149,9	41,3	79,77	2,1	0,08	52,3	88,77	3,07
Чай с сахаром	100		0,46	0,1	33,99	141,1	23,02	7,62	11,5	0,24	0,02	12	3,2	0,2
Пряники	30		1	8,8	18,8	154,2	2,2	0,5	8,9	0,2				
хлеб пшеничный	60		4,65	0,33	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
		69,62												