

Утверждаю

Директор школы

Гангаева И.Н.

Меню на питание (5-9 классы) на 9 октября 2023 год



	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E				
Завтрак																		
Блюдо																		
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 мясным 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				
Компот из сухофруктов	200		0,46	0,1	33,99	141,1	23,02	7,62	11,5	0,24	0,02	12	3,2	0,2				
Вафли	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																
Обед																		