Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (1-4 классы) на 22 сентября 2023 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
Икра кабачковая консервированная	60		1.1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
Суп молочный с макаронными изделиями	200		5,75	5,21	18,84	145,2	161,62	137,98	24,14	0,51	0.09	0,91	30,6	
Кисель	200		0,31		39,4	160	22,46	18,5	5,58	0,19	0.012	2,4		0,2
Бутерброд с джемом	30		12	1	65	230	240	450	240	2	0.02		0,01	5,99
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0.08			0,4
Апельсины	100		1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0.05	15	0,03	0,39
		63,72												
Обед														
Салат из свежих помидоров	60		1,11	6,18	4,62	78,56	17,21		17,62	0,83	0,09	20,3		3,37
Рассольник Ленинградский	200		2	5,09	11,98	107,3	29,2	64,7	24,2	0,9	0,09	8,38	161,8	2,5
Каша рассыпчатая гречневая	150		8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	190,78	131,7	4,4	0,19		27,7	4,8
Тефтели	90		58,5	6,36	7,45	109,8	20,3	64,3	7,3	0,63	0,04	0,52	24,6	
Чай	200		0,04		24,76	94,2	6,4	3,6		0,18	0,01	1,08		
хлеб пшеничный	40		3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
хлеб ржано-пшеничный	20		1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04		0,2	
		69,62												