



Утверждено

Тангаева И.Н.

Директор

Меню на питание (5-9 классы) на 13 сентября 2023 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угле воды	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
Салат из белокочанной капусты	100	9,67	64	1	6	2	19,3	18,2	30,76	1,04	0,035	8,78			2,74
Суп с макаронными изделиями и мясом	200	18,05	206	6	7	10	0,049	5,560	160,00	1,028	12,110	29,548	10,350	0,480	
Подлива из курицы с овощами	100	15,12	168	12	12	4	17,44	17,62	123,3	2,45	0,02	0,74			0,45
Каша гречневая	200	10	170	9	5	23	0,160		26,120	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520	
Чай	200	11,48	141,00	0,00	0,00	33,00	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859	
хлеб пшеничный	30	2,40	40	1	0	8	0,201	6,932	31,937	4,810	34,348	121,249	35,736	1,468	
хлеб ржано-пшеничный	40	2,90	60	2	0	12	0,060			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600	
		69,62													
Обед															

13.09.2023