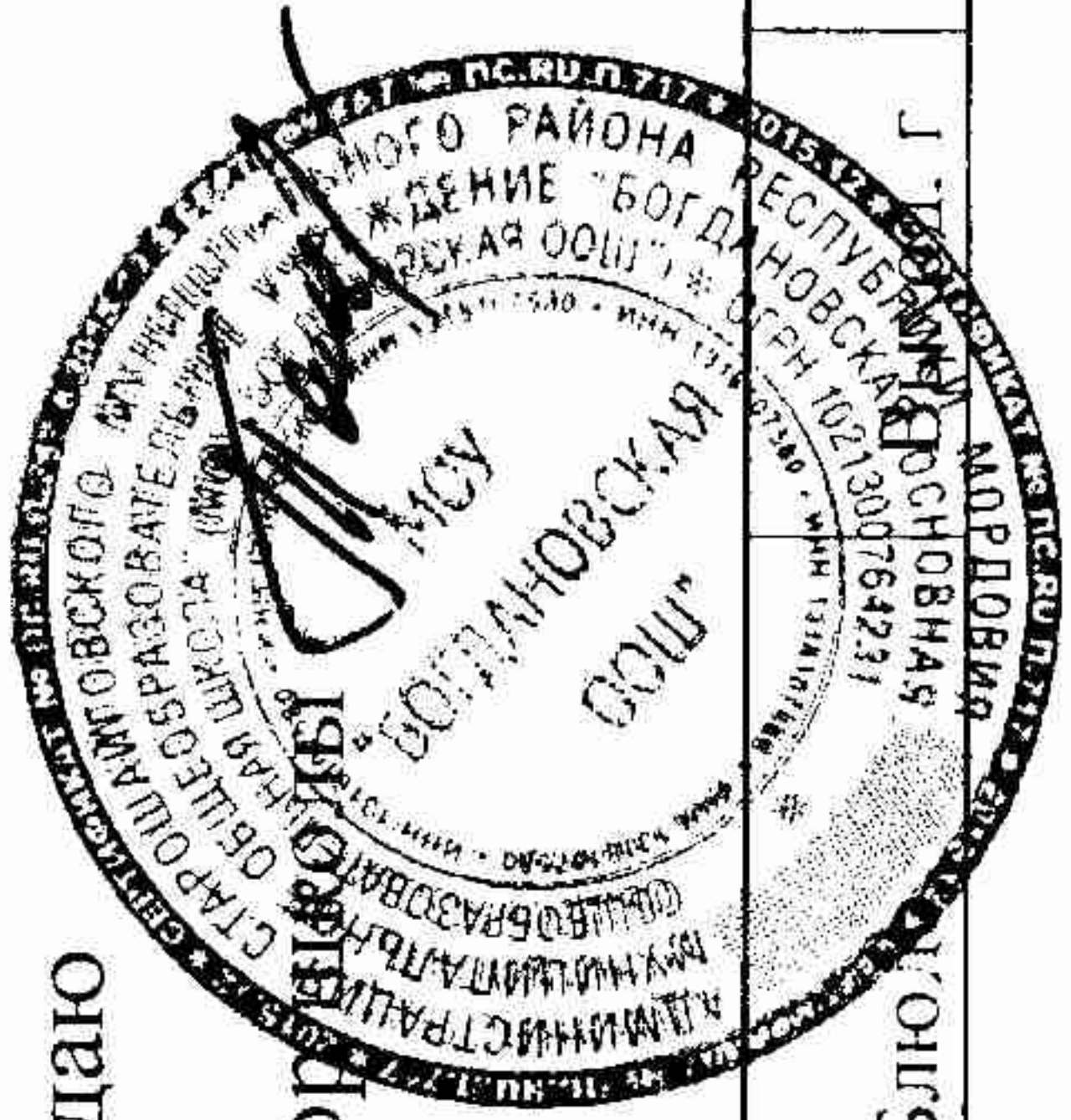


Утверждаю



Директор

Тангаева И.Н.

### Меню на питание (5-9 классы) на 22 сентября 2023 год

Блюдо	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)						Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	E			
Завтрак																
Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56	17,21		17,62	0,83	0,09	20,3				3,37	
Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,1	14,38	128,8	35,04	77,64	29	1,1	1,108	10	194,16		3		
Каша рассыпчатая гречневая	200	11,1	11,9	49,8	350	32,98	254,37	175,6	5,91	0,26		36,9		6,6		
Тефтели	100	73,2	7,95	9,32	137,2	25,4	102,88	12,1	0,79	0,05	0,65	39,36				
Чай	200	0,04		24,76	94,2	6,4	3,6		0,18	0,01	1,08					
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																