



Директор

Тангаева И.Н.

Меню на питание (1-4 классы) на 14 сентября 2023 год

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал	Минер. вещества, мг						Витамины				
		Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Са		Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E	Витамины			
														B ₁	C	A	
Четверг (2 недели)																	
Завтрак																	
Салат из свежих огурцов	60	0,63	9,09	6,22	54,67	14,12	8,06	0,55	0,02	9,84					4,04		
Бутерброд с маслом	22/10	1,18	3,74	7,44	4,2	3,2	19,87	0,18	0,017	20				43,27	0,6		
Каша из пшена и риса «Дружба»	150	5,79	10,64	31,88	127	35,4	184,2	0,77	0,09	0,914				31	0,1		
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83				0,1			
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,32	18,08	12,2	16,4	48	0,92	0,08						0,4		
Мандарин	110	1	4	20													
Итого		10,57	23,81	78,82	212,27	71,52	264,53	2,78	0,207	9,84	74,37	5,14	2,74	4,95	4,95		
Обед																	
Овощная икра	60	0,83	6,1	5,27	19,3	18,2	30,76	1,04	0,035	8,78							
Щи из свежей капусты с мясом	200/40	1,8	4,92	10,93	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68				0,03			
Картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,6	37,3	28	85,95	112	0,14	18,34				25,5	0,3		
Гуляш	80	11,64	13,43	2,31	17,44	17,62	123,3	2,45	0,02	0,74					0,45		
Сок фруктовый	200	1		20,2	14	8	14	2,8	0,02	4					0,2		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,16	9,04	6,1	8,2	24	0,46	0,04						0,2		
Хлеб пшеничный 1 сорта	40	3,1	0,2	20,1	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01					13	0,8		
Бутерброд с сыром	20	1,7	2,26	13,94	8,2	3	17,4	0,2	0,02						0,26		
Итого		24,58	31,92	102,39	161,27	122,32	378,98	120,95	0,425	42,54	26,83	4,95	2,74	4,95	4,95		

Повар

Кулагина Т.Г