Утверждаю

Директор школы МОУ "Богдановская ООШ" Тангаева И.Н.

Меню на питание (1-4 классы) на 20 сентября 2023 год

Блюдо	Выход. г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
Яйцо вареное	1шт(0,45)		5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03		0,1	0,7
Макароны отварные с сыром	150		8,46	9,95	21,32	209	184,5	12,7	109,7	0,77	0,05	0,14	0,1	1,75
Кофейный напиток	200		3,16	2,67	15,94	100,6	125,8	14	90	0,134	0,04	1,3	20	
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
Фрукты свежие	100		1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
		63,72												
Обед														
Икра кабачковая консервированная	60		1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
Суп картофельный с горохом	200		7,8	48	15,94	552,3	53	35,5	64,1	2,6	0,29	1	161,8	1,5
Рис отварной	150		8,73	11,61	75	447	140,76	115,2	392,09	3,59	0,59		0,1	1,5
Рыба тушеная с овощами	90		7,8	3,96	3,04	84	31,26	38,8	127,18	0,68	0,04	2,98	0,01	
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		
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												