

Утверждаю

Директор школы

Тангаева И.Н.

Меню на питание (5-9 классы) на 20 сентября 2023 год



Блюдо	Взвешивание, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)						Витамины															
							Ca	Mg	P	Fe	В1	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 картофельный с горохом	250		9,4	57,6	19,2	662,8	63,6	42,7	76,92	3,2	1,2	194,16																
Рис отварной	200		11,64	15,48	100	596,9	187,68	58,2	522,79	4,79	0,06	0,13																
Рыба тушеная с овощами	100		11,7	5,94	4,56	126	46,8	1,4	2,8	0,28	0,3																	
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	15	60	9,15	12,3	36	0,69	0,06																	
хлеб пшеничный	30		2,13	0,24	13,56	63,42	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15																	
хлеб ржано-пшеничный	60		4,65	0,3	30,15	142,05																						
		68,44																										

Обед