Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (1-4 классы) на 4 декабря 2023 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
Салат из моркови	100	6,45												
Бутерброд с сыром, маслом	150	24,62	7,11	19,90	0,32	210,20	23,70	12,80	0,80	1,1	0,11		17,7,	0,10
Каша рисовая вязкая на молоке	150	30,36	6,98	9,00	39,17	266,4	175,64	16,04	50,60	0,56	0,07	0,77	20,00	
Чай с лимоном	200	1,6	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
Хлеб ржано-пшеничный	40	0,69	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
	640													
		63,72												
Обед														
Винегрет овощной с растительным маслом	100	12,95	1,4	10,04	7,29	125,1	31,23	19,5	43,2	0,82	0,04	9,63		2,95
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	33,41	5,83	4,56	13,59	118,8	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96	
Капуста тушеная с мясом	150	17,15	3,1	6,47	18,85	150,2	110,9	31	59,83	1,6	0,06	45,8	66,58	2,3
Чай с сахаром	200	1,28	0,46	0,1	33,99	141,1	23,02	7,62	11,5	0,24	0,02	12	3,2	0,2
хлеб пшеничный	40	1,48	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
хлеб ржано-пшеничный	30	1,15	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04		0,2	
	720	69,62												