Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (1-4 классы) на 03 октября 2023 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угле воды	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
Омлет натуральный	180			11,1	19,8	2,08	0,08	0,206	259,65	0,4	82,48	12,9	180,6	2,1
Бутерброд с маслом	30		68	1,18	3,74	7,44	0,017	20	43,27	0,6	4,2	3,2	19,87	0,18
Чай с лимоном	200		62	0,13	0,02	15,2		2,83	0,1		14,2	2,4	4,40	0,36
Хлеб ржано-пшеничный	40		84,56	2,84	0,32	18,08	0,08			0,4	12,2	16,4	48	0,92
Яблоко	100		137	1,6		70	0,05	15	0,03	0,39	10,4	15,6	36,4	0,08
		63,72												
Обед														
Маринованные огурцы	60		74,2	0,98	6,15	3,73	0,05	16,76			18,68	16,26	34,61	0,74
Суп крестьянский с крупой, с куриным мясом	200		118,62	4,79	6,03	12,42	0,06	0,03	1,02		32,07	5,42	34,98	0,3
Картофельное пюре	150		138,6	3,09	4,85	20,6	0,14	18,34	25,5	0,3	37,3	28	85,95	112
Гуляш	80		176,8	11,64	13,43	2,31	0,02	0,74		0,45	17,44	17,62	123,3	2,45
Чай	200		94,2	0,04		24,76	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
хлеб пшеничный	40		94,7	3,1	0,2	20,1	0,1				9,2	13,2	33,6	0,8
хлеб ржано-пшеничный	20		42,28	1,42	0,16	9,04	0,04			0,2	6,1	8,2	24	0,46
Масло сливочное(порциями)	10		37,50	0	4,1	0,05	0	0	29,5	0	0,5	0	1	0
вафли	30		154,2	1	8,8	18,8					2,2	0,5	8,9	0,2
		69,62												