Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (5-9 классы) на 03 октября 2023 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
Обед														
Маринованные огурцы	60		60	0	5	2	0,02	7,6			28	18	31	1,0
Суп крестьянский с крупой, с куриным мясом	250		148,28	5,99	7,54	15,53	0,08	0,04	1,28		40,09	6,78	43,73	0,38
Картофельное пюре	200		184,8	4,12	6,4	27,4	0,18	24,4	34	0,4	49,7	37,3	114,6	149,3
Гуляш	100		221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92		0,56	21,81	22,03	154,125	3,06
Чай	200		94,2	0,04		24,76	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
хлеб пшеничный	60		142,05	4,65	0,3	30,15	0,15			1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
хлеб ржано-пшеничный	30		63,42	2,13	0,24	13,56	0,06			0,3	9,15	12,3	36	0,69
Масло сливочное(порциями	20		38,50	1	5,1	1,05	1	1	30,5	1	1,5	1	2	1
Вафли	30		154,2	1 8,8	18,8	154,2					2,2	0,5	8,9	0,2
		69,62												