Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

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

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
Каша рисовая вязкая на молоке	150	24,82	6,98	9,00	39,17	266,40	175,64	16,40	50,60	0,56	0,07	0,77	20,0	
Чай с сахаром	200	1,02	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	4,4	0,95	0,012	0,9		0,2
Хлеб ржано-пшеничный	40	0,69	2,28	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,2
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	12,52	1,07	3,15	7,55	63,06	15,99	15,88	33,68	0,64	0,05		5,70	1,42
Бутерброд с маслом	55	18,82	10,52	9,92	94,67	471,44	221,98	230,08	68,22	2,23	0,247	7,33	30,6	3,05
	545	63,72												
Обед														
икра кабачковая консервированная	60	10,48	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
Борщ из свежей капусты с мясом	200	6,18	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	54,6	1,2	0,05	10,68	0,03	2,75
Тефтели	100	21,20	58,5	6,36	7,45	109,8	20,3	64,3	7,3	0,63	0,04	0,52	24,6	
Макароны отварные	150	21,28	5,60	4,51	26,47	168,60	4,68	8,62	41,90	1,10	0,05		17,70	1,20
какао на молоке	200	8,6	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67	124,6	0,48	0,06	1,58	24,4	
Хлеб пшеничный	40	0,96	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	0,92	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	780	69,62												