Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (5-9 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														
Обед														
икра кабачковая консервированная	100	10,48	1,09	6,04	3,78	73,9	25,4	18,9	35,6	0,63	0,03	13,2		2,74
Борщ из свежей капусты с мясом	250	15,18	2,16	5,9	13,11	124,6	59,68	31,4	59,96	1,44	0,06	12,81	0,036	
Тефтели	100	17,25	73,2	7,95	9,32	137,2	25,4	12,1	102,88	0,79	0,05	0,65	39,36	
Макароны отварные	200	4,1	7,40	6,00	35.30	224,80	4,86	8,62	55,87	1,10	0,06		23,60	1,60
Какао на молоке	200	16,79	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67	124,6	0,48	0,06	1,58	24,4	
хлеб пшеничный	50	1,2	4,65	0,3	30,15	142,5	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
хлеб ржано-пшеничный	40	1,12	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	715													
		69,62												