Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

# Меню на питание (1-4 классы) на 05 октября 2023 год

| Блюдо | Выход, г | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A | E |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 60 | | 0,75 | 6,8 | 4,99 | 77,55 | 12,3 | 9,7 | 17,36 | 0,396 | 0,024 | 1,35 | 0,06 | 4,54 |
| Каша манная с маслом | 150 | | 7,3 | 9,2 | 30,46 | 234 | 190,46 | 24,4 | 149,2 | 0,45 | 0,09 | 0,828 | 27,9 | 0,72 |
| Бутерброд с сыром | 30 | | 16 | 1 | 70 | 250 | 25 | 50 | 250 | 2 | 0,02 | | 0,01 | 5,99 |
| Какао на молоке | 200 | | 4 | 3,54 | 17,57 | 118,6 | 152,2 | 10,67 | 124,6 | 0,48 | 0,06 | 1,58 | 24,4 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | | 2,84 | 0,32 | 18,08 | 84,56 | 12,2 | 16,4 | 48 | 0,92 | 0,08 | | | 0,4 |
| груша | 100 | | 1,6 | | 70 | 137 | 10,4 | 15,6 | 36,4 | 0,08 | 0,05 | 15 | 0,03 | 0,39 |
| | | 63,72 | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат овощной | 60 | | 1,07 | 3,15 | 7,55 | 63,06 | 15,99 | 15,88 | 33,68 | 0,64 | 0,05 | | 5,70 | 1,42 |
| Борщ из свежей капусты с мясом | 200 | | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 199 | 49,73 | 26,1 | 54,6 | 1,2 | 0,05 | 10,68 | 0,03 | 2,75 |
| Плов из отварной говядины | 150 | | 29,4 | 29,82 | 56,91 | 618,87 | 28,5 | 40,53 | 131,1 | 4,47 | 0,12 | 0,72 | 14,6 | 0,49 |
| зефир | 20 | | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 8,2 | 3 | 17,4 | 0,2 | 0,02 | | 13 | 0,26 |
| Чай с лимоном | 200 | | 0,13 | 0,02 | 15 | 62 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | | 2,83 | 0,1 | |
| хлеб пшеничный | 40 | | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 0,01 | | | 0,8 |
| хлеб ржано-пшеничный | 20 | | 1,42 | 0,16 | 9,04 | 42,28 | 6,1 | 8,2 | 24 | 0,46 | 0,04 | | | 0,2 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 69,62 | | | | | | | | | | | | |