Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (1-4 классы) на 06 октября 2023 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
Икра кабачковая консервированная	60		1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
Суп молочный с макаронными изделиями	200		5,75	5,21	18,84	145,2	161,62	137,98	24,14	0,51	0,09	0,91	30,6	
Кисель	200		0,31		39,4	160	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4		0,2
Бутерброд с маслом	30		17,64	17,05	41,17	378,52	151,17	39,7	229,41	2,2	0,2			3,52
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
Апельсины	100		1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
		63,72												
Обед														
Салат из свежих помидоров	60		1,11	6,18	4,62	78,56	17,21	17,62		0,83	0,09	20,3		3,37
Рассольник Ленинградский	200		2	5,09	11,98	107,3	29,2	24,2	64,7	0,9	0,09	8,38	161,8	2,5
Каша рассыпчатая гречневая	150		8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	131,7	190,78	4,4	0,19		27,7	4,8
Тефтели	90		58,5	6,36	7,45	109,8	20,3	7,3	64,3	0,63	0,04	0,52	24,6	
Чай с сахаром	200		0,04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08		
хлеб пшеничный	40		3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	202,22	380,98	0,8	0,01			0,8
хлеб ржано-пшеничный	20		1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	33,6	13,2	0,46	0,04		0,2	
печенье	20		1,7	2,26	13,94	82,9	8,2	17,4	3	0,2	0,02		13	0,26
		69,62												