Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (1-4 классы) на 27 сентября 2023 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
салат из свеклы	60		1.43	5,09	9,5	75.35	31,65	18,82	36,88	1,20	0,01	1,90		3,30
омлет натуральный	150		11,1	19,8	2,08	231,8	82,48	12,9	83	2,1	0,08	0,21		1,6
чай с лимоном	200		0.04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1.08		
хлеб ржано-пшеничный	40		2.84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
бутерброд с джемом	30		16	2	65	230	235	230	45	2	0,2		0,01	5,90
груша	100		1,6		75	138	10,7	15,8	36,4	0,09	0,05	15	0,03	0,39
		63,72												
Обед														
салат из белокочанной капусты	60		1,31	3,24	6,46	60,4	24,9	27,61	15	0,46	0,02	17		
суп с макаронными изделиями и мясом	200		2,38	5,07	12,99	117	27,3	27,2	53,32	0,73	0,112	0,95		
пюре гороховое	150		9,09	4,57	23,35	170	63,14	41,13	142,05	3,13	0,33		20	1,95
голень тушеная с овощами	90		7,11	19,90	0,32	210,20	23,70	12,80	0,80	1,10	0,11		17,70	0,10
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		
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
печенье	20		1,7	2,26	13,94	82,9	8,2	17.4	3	0,20	0,02		13	0,26
		69,62												