

Утверждаю

Директор школы

Тангаева И.Н.

**Меню на питание (1-4 классы) на 20 ноября 2023 год**

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийнос ть	Минеральные вещества						Витамины (мг)				
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E			
Завтрак																	
каша рассыпчатая гречневая	150	10,32	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	131,7	190,78	4,4	0,19	27,7	4,8				
икра овощная	80	15,72	0,94	7,05	7,07	102	28,08	18054	31,25	1,2	0,02	7,64					
кисель	150	6,9	0,31		39,4	160	22,46	5,58	18,5	0,19	0,012	2,4	0,2				
хлеб ржано-пшеничный	40	1,38	137	1,6		70	0,05	15	0,03	0,39	10,4	36,4	0,08				
Сыр порционный	30	10,86	11	10		134,4	5,76	16,8	0,55		0,03	12,1	0,07				
вафли	75	4,35	1	9	19	154											
	525	63,72															
Обед																	
Салат из свежих огурцов	100	16,68	0,75	6,02	2,35	66,6	22,32	13,2	39,59	0,57	0,03	4,69	2,74				
суп картофельный с рыбами консервами	200	21,85	8,45	8,28	13,13	160,78	31,7	46,05	50,7	1,25	0,11	6,88	0,03				
макароны отварные (с подливом)	150	20,09	5,60	4,51	26,47	168,6	4,86	8,62	41,9	1,10	0,05	17,7	1,2				
Котлета мясная	100	2,79	14,4	11,664	11,6	210	26,128	25,71	152	1,032	0,064	0,896	21,26				
КОМПОТ из свежих яблок	200	5,73	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	4,4	0,95	0,012	0,9	0,2				
хлеб пшеничный	40	0,92	94,7	3,1	0,2	20,1	0,1				9,2	33,6	0,8				
хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	42,28	1,42	0,16	9,04	0,04			0,2	6,1	24	0,46				
	820	69,62															

