Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (5-9 классы) на 20 ноября 2023 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
Обед														
Салат из свежих огурцов	100	9,86	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 рыбными консервами	250	13,26	21,1	20,7	32,8	401,95	79,2	115,1	126,75	3,1	0,27	17,2	0,375	
макароны отварные (с подливом)	150	10,44	7,40	6	35,30	224,80	4,86	8,62	55,87	1,10	0,06		23,60	1,60
Котлета мясная	100	29,43	21,6	17,496	11,4	315	39,192	38,57	228	1,548	0,096	1,344	31,89	1,035
Чай с сахаром	200	1,7	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	0,81	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
хлеб ржано-пшеничный	30	0,77	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
вафли	75	3,35	1	9	19	154								
	935	69,62												