Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (1-4 классы) на 21 ноября 2023 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угле воды	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
Завтрак							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
Омлет натуральный	150	21,13	231,8	11,1	19,8	2,08	0,08	0,206	259,65	0,4	82,48	12,9	180,6	2,1
Бутерброд с маслом	50	15,9	68	1,18	3,74	7,44	0,017	20	43,27	0,6	4,2	3,2	19,87	0,18
Чай с лимоном	200	2,84	62	0,13	0,02	15,2		2,83	0,1		14,2	2,4	4,40	0,36
Хлеб пшеничный	40	1,38	94,7	3,1	0,2	20,1	0,1			0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
печенье	75	2												
Фрукты свежие(яблоки)	100	20,47	137	1,6		70	0,05	15	0,03	0,39	10,4	15,6	36,4	0,08
	615	63,72												
Обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	9,1	74,2	0,98	6,15	3,73	0,05	16,76			18,68	16,26	34,61	0,74
Суп крестьянский с крупой, с куриным мясом	250	28,11	118,62	4,79	6,03	12,42	0,06	0,03	1,02		32,07	5,42	34,98	0,3
Картофельное пюре	150	10,12	138,6	3,09	4,85	20,6	0,14	18,34	25,5	0,3	37,3	28	85,95	112
Гуляш	150	14,74	176,8	11,64	13,43	2,31	0,02	0,74		0,45	17,44	17,62	123,3	2,45
Чай	200	1,7	94,2	0,04		24,76	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
хлеб пшеничный	40	1,92	94,7	3,1	0,2	20,1	0,1				9,2	13,2	33,6	0,8
хлеб ржано-пшеничный	30	0,92	42,28	1,42	0,16	9,04	0,04			0,2	6,1	8,2	24	0,46
Масло сливочное(порциями)	10	3,01	37,5	0,00	4,10	0,05	0,00	0,00	29,50		0,50	0,00	1,00	0,00
	930	69,62												