Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (5-9 классы) на 21 ноября 2023 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угле воды	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
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	27,4	148,28	5,99	7,54	15,53	0,08	0,04	1,28		40,09	6,78	43,73	0,38
Картофельное пюре	150	12,62	184,8	4,12	6,4	27,4	0,18	24,4	34	0,4	49,7	37,3	114,6	149,3
Гуляш	100	14,9	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92		0,56	21,81	22,03	154,125	3,06
Чай	200	1,7	94,2	0,04		24,76	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
хлеб пшеничный	40	0,62	142,05	4,65	0,3	30,15	0,15			1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
хлеб ржано-пшеничный	30	0,92	63,42	2,13	0,24	13,56	0,06			0,3	9,15	12,3	36	0,69
печенье	75	4	83	2	2	14								
	945	69,62												