Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (1-4 классы) на 22 ноября 2023 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
Яйцо вареное	1шт(0,45)	8,3	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03		0,1	0,7
Макароны отварные с сыром	150	20,85	8,46	9,95	21,32	209	184,5	12,7	109,7	0,77	0,05	0,14	0,1	1,75
Кофейный напиток	200	6,7	3,16	2,67	15,94	100,6	125,8	14	90	0,134	0,04	1,3	20	
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,08	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
Фрукты свежие	100	25,34	1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	520,45	63,72												
Обед														
Икра кабачковая консервированная	60	10,48	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
Суп картофельный с горохом	200	15,77	7,8	48	15,94	552,3	53	35,5	64,1	2,6	0,29	1	161,8	1,5
Рис отварной	150	14,42	8,73	11,61	75	447	140,76	115,2	392,09	3,59	0,59		0,1	1,5
Рыба тушеная с овощами	150	24,37	7,8	3,96	3,04	84	31,26	38,8	127,18	0,68	0,04	2,98	0,01	
Чай с сахаром	200	1,28	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		
хлеб пшеничный	40	1,92	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
хлеб ржано-пшеничный	30	1,38	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	830	69,62												