Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

# Меню на питание (5-9 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая консервированная | 80 | 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 и мясом | 250 | 27,18 | 9,4 | 57,6 | 19,2 | 662,8 | 63,6 | 42,7 | 76,92 | 3,2 | 0,35 | 1,2 | 194,16 | 1,8 |
| Рис отварной | 180 | 15,06 | 11,64 | 15,48 | 100 | 596,9 | 187,68 | 153,6 | 522,79 | 4,79 | 0,79 | | 0,13 | 2 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 150 | 13,02 | 11,7 | 5,94 | 4,56 | 126 | 46,8 | 58,2 | 190,77 | 1,02 | 0,06 | 4,47 | 0,015 | |
| 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 | 1,68 | 2,13 | 0,24 | 13,56 | 63,42 | 9,15 | 12,3 | 36 | 0,69 | 0,06 | | | 0,3 |
| хлеб ржано-пшеничный | 30 | 0,92 | 4,65 | 0,3 | 30,15 | 142,05 | 13,8 | 19,8 | 50,4 | 1,2 | 0,15 | | | 1,2 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | 930 | 69,62 | | | | | | | | | | | | |