Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (1-4 классы) на 23 ноября 2023 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
Винегрет овощной	100	9,57	0,75	6,8	4,99	77,55	12,3	9,7	17,36	0,396	0,024	1,35	0,06	4,54
Каша манная с маслом	150	25,61	7,3	9,2	30,46	234	190,46	24,4	149,2	0,45	0,09	0,828	27,9	0,72
Бутерброд с сыром	30	10,42	16	1	70	250	25	50	250	2	0,02		0,01	5,99
Какао на молоке	200	12,72	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67	124,6	0,48	0,06	1,58	24,4	
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,38	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
	520													
		63,72												
Обед														
Салат из моркови с яблоками	100	8,98	1,06	0,17	8,52	39,9								
Борщ из свежей капусты с мясом	200	19,17	1,8	4,92	10,93	199	49,73	26,1	54,6	1,2	0,05	10,68	0,03	2,75
Плов из отварной говядины	150	34,73	29,4	29,82	56,91	618,87	28,5	40,53	131,1	4,47	0,12	0,72	14,6	0,49
Чай с лимоном	200	3,44	0,13	0,02	15	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
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
	720	69,62												