Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (5-9 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														
Обед														
Салат из моркови с яблоками	100	5,48	0,17	8,52	39,9		59,68	31,4	65,52	1,44	0,06	12,81		3,3
Борщ из свежей капусты с мясом	250	40,32	2,16	5,9	13,11	124,6								
Плов из отварной говядины	200	17,78	34,3	43,79	66,395	722,015	33,25	47,285	153,42	5,215	0,14	0,84	17	0,57
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	1,68	4,65	0,33	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
хлеб ржано-пшеничный	30	0,92	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	820	69,62												