Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (1-4 классы) на 24 ноября 2023 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
Икра кабачковая консервированная	80	14,13	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
Суп молочный с макаронными изделиями	200	20,56	5,75	5,21	18,84	145,2	161,62	137,98	24,14	0,51	0,09	0,91	30,6	
Кисель	200	8,83	0,31		39,4	160	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4		0,2
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
Бутерброд с джемом	55	18,82	17,74	17,05	41,17	378,52	151,17	39,7	229,41	2,2	0,2			3,52
	575	63,72												
Обед														
Салат из свежих помидоров	100	9,56	1,11	6,18	4,62	78,56	17,21	17,62		0,83	0,09	20,3		3,37
Рассольник Ленинградский	200	21,66	2	5,09	11,98	107,3	29,2	24,2	64,7	0,9	0,09	8,38	161,8	2,5
Каша рассыпчатая гречневая	150	7,04	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	131,7	190,78	4,4	0,19		27,7	4,8
Тефтели	100	27,83	58,5	6,36	7,45	109,8	20,3	7,3	64,3	0,63	0,04	0,52	24,6	
Чай с сахаром	200	1,28	0,04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08		
хлеб пшеничный	40	1,22	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	202,22	380,98	0,8	0,01			0,8
хлеб ржано-пшеничный	30	1,03	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	33,6	13,2	0,46	0,04		0,2	
	820	69,62												