



Тангаева И.Н.

Меню на питание (5-9 классы) на 24 ноября 2023 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	Минеральные вещества (мг)						Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	E		
Завтрак																
Салат из свежих помидоров	100	2,86	1,11	6,18	4,62	78,56	17,21	17,62		0,83	0,09	20,3			3,37	
Рассольник Ленинградский	250	8,4	2,4	6,1	14,38	128,8	35,04	29	77,64	1,1	1,108	10	194,16	3		
Каша рассыпчатая гречневая	200	12,96	11,1	11,9	49,8	350	32,98	175,6	254,37	5,91	0,26		36,9	6,6		
Тефтели	150	41,52	73,2	7,95	9,32	137,2	25,4	12,1	102,88	0,79	0,05	0,65	39,36			
Чай	200	1,28	0,04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08				
хлеб пшеничный	40	1,68	4,65	0,33	30,15	142,05	13,8	50,4	19,8	1,2	0,15			1,2		
хлеб ржано-пшеничный	30	0,92	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	36	12,3	0,69	0,06			0,3		
	970	69,62														

Обед