

Утверждаю

Директор школы

Тангаева И.Н.

**Меню на питание (1-4 классы) на 29 ноября 2023 год**

| Блюдо                               | Выход, г | Цена  | Завтрак |       |          |                  |        | Минеральные вещества (мг) |        |      |       |      |       | Витамины |      |  |  |
|-------------------------------------|----------|-------|---------|-------|----------|------------------|--------|---------------------------|--------|------|-------|------|-------|----------|------|--|--|
|                                     |          |       | Белки   | Жиры  | Углеводы | Калорийн<br>ость | Ca     | Mg                        | P      | Fe   | В1    | C    | A     | E        |      |  |  |
| салат из свеклы                     | 100      | 3,3   | 1,43    | 5,09  | 9,5      | 75,35            | 31,65  | 18,82                     | 36,88  | 1,20 | 0,01  | 1,90 |       |          | 3,30 |  |  |
| омлет                               | 150      | 19,11 | 11,1    | 19,8  | 2,08     | 231,8            | 82,48  | 12,9                      | 83     | 2,1  | 0,08  | 0,21 |       |          | 1,6  |  |  |
| натуральный чай с лимоном           | 200      | 1,82  | 0,04    | 24,76 | 94,2     | 6,4              |        |                           | 3,6    | 0,18 | 0,01  | 1,08 |       |          |      |  |  |
| хлеб ржано-пшеничный                | 40       | 1,06  | 2,84    | 0,32  | 18,08    | 84,56            | 12,2   | 16,4                      | 48     | 0,92 | 0,08  |      |       |          | 0,4  |  |  |
| бутерброд с маслом                  | 55       | 18,82 | 17,64   | 17,05 | 41,17    | 378,52           | 151,17 | 39,7                      | 224    | 41   | 2,2   | 0,2  |       |          | 3,52 |  |  |
| мандарин                            | 100      |       | 2       | 0     | 70       | 137              | 10,4   | 36,47                     | 15,6   | 0,08 | 0,05  | 15   | 0,03  |          | 0,39 |  |  |
|                                     | 645      | 63,72 |         |       |          |                  |        |                           |        |      |       |      |       |          |      |  |  |
| Обед                                |          |       |         |       |          |                  |        |                           |        |      |       |      |       |          |      |  |  |
| салат из белокочанной капусты       | 100      | 5,8   | 1,31    | 3,24  | 6,46     | 60,4             | 24,9   | 27,61                     | 15     | 0,46 | 0,02  | 17   |       |          |      |  |  |
| суп с макаронными изделиями и мясом | 200      | 23,14 | 2,38    | 5,07  | 12,99    | 117              | 27,3   | 27,2                      | 53,32  | 0,73 | 0,112 | 0,95 |       |          |      |  |  |
| пюре гороховое                      | 150      | 16,01 | 9,09    | 4,57  | 23,35    | 170              | 63,14  | 41,13                     | 142,05 | 3,13 | 0,33  |      | 20    |          | 1,95 |  |  |
| голень тушеная                      | 100      | 18,16 | 7,11    | 19,90 | 0,32     | 210,20           | 23,70  | 12,80                     | 0,80   | 1,10 | 0,11  |      | 17,70 |          | 0,10 |  |  |
| 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       | 1,78  | 3,1     | 0,2   | 20,1     | 94,7             | 9,2    | 13,2                      | 33,6   | 0,8  | 0,01  |      |       |          | 0,8  |  |  |
| хлеб ржано-пшеничный                | 30       | 1,15  | 1,42    | 0,16  | 9,04     | 42,28            | 6,1    | 8,2                       | 24     | 0,46 | 0,04  |      |       |          | 0,2  |  |  |
|                                     | 820      | 69,62 |         |       |          |                  |        |                           |        |      |       |      |       |          |      |  |  |

