

Утверждаю

Тангаева И.Н.

Директор школы

Меню на питание (5-9 классы) на 30 ноября 2023 год

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Завтрак					Минеральные вещества (мг)						Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	E				
Салат из моркови с яблоками	100	8,98	0,83	6,1	5,27	79,4	19,3	18,2	30,76	1,04	0,035	8,78				2,74		
Щи из свежей капусты с мясом	250	20,03	2,16	5,9	13,11	124,6	59,68	31,4	59,96	1,44	0,06	12,81						
Гуляш	100	16,12	14,55	16,79	2,89	221	21,81	22,03	154,125	3,06	0,03	0,92				0,56		
Картофельное пюре	200	6,1	4,12	6,4	27,4	184,8	49,7	37,3	114,6	149,3	0,18	24,4			34	0,4		
Сок фруктовый	200	13,26	1		20,2	84,8	14	8	14	2,8	0,02	4				0,2		
хлеб пшеничный	50	1,44	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15					1,2		
хлеб ржано-пшеничный	40	0,69	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06					0,3		
<b>Итого</b>	<b>940</b>	<b>69,62</b>																



Утверждаю

Тангаева И.Н.

Директор школы

**Меню на питание (5-9 классы) на 30 ноября 2023 год**



	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	Минеральные вещества (мг)						Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E		
Завтрак																
Салат из моркови с яблоками	100	8,98	0,83	6,1	5,27	79,4	19,3	18,2	30,76	1,04	0,035	8,78		2,74		
Щи из свежей капусты с мясом	250	20,03	2,16	5,9	13,11	124,6	59,68	31,4	59,96	1,44	0,06	12,81	0,036			
Гуляш	100	16,12	14,55	16,79	2,89	221	21,81	22,03	154,125	3,06	0,03	0,92		0,56		
Картофельное пюре	200	6,1	4,12	6,4	27,4	184,8	49,7	37,3	114,6	149,3	0,18	24,4	34	0,4		
Сок фруктовый	200	13,26	1		20,2	84,8	14	8	14	2,8	0,02	4		0,2		
хлеб пшеничный	50	1,44	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2		
хлеб ржано- пшеничный	40	0,69	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3		
	940	69,62														
Обед																