

Утверждаю

Директор школы

Тангаева И.Н.

Меню на питание (5-9 классы) на 04 октября 2023 год

	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	Минеральные вещества (мг)						Витамины																
							Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	E															
Завтрак																													
Обед																													
Икра кабачковая консервированная	60		1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4						4,2	91,8												
Суп картофельный с горохом и мясом	250		9,4	57,6	19,2	662,8	63,6	42,7	76,92	3,2						1,2	194,16										1,8		
Рис отварной	200		11,64	15,48	100	596,9	187,68	153,6	522,79	4,79						0,79	0,13										2		
Рыба тушеная с овощами	100		11,7	5,94	4,56	126	46,8	58,2	190,77	1,02						0,06	0,015												
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28						0,3													
хлеб пшеничный	30		2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69						0,06											0,3		
хлеб ржано-пшеничный	60		4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2						0,15											1,2		
печенье	20	69,62	1,7	2,26	13,96	82,9	8,2	3	17,4	82,9						0,02	13										0,26		

