Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (5-9 классы) на 05 октября 2023 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
Обед														
Салат овощной	100		1,07	3,15	7,55	63,06	15,99	15,88	33,68	0,64	0,05		5,70	1,42
Борщ из свежей капусты с мясом	250		2,16	5,9	13,11	124,6	59,68	31,4	65,52	1,44	0,06	12.81		3,3
Плов из отварной говядины	200		34,3	43,79	66,395	722,015	33,25	47,285	153,42	5,215	0,14	0,84	17	0,57
зефир	20		1,7	2,26	13,94	82,9	8,2	3	17,4	0,2	0,02		13	0,26
Чай с лимоном	200		0,13	0,02	15	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
хлеб пшеничный	60		4,65	0,33	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
хлеб ржано-пшеничный	30		2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
		69,62												