Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (1-4 классы) на 7 ноября 2023 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угле воды	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
Омлет натуральный	180	22,13	231,8	11,1	19,8	2,08	0,08	0,206	259,65	0,4	82,48	12,9	180,6	2,1
Бутерброд с маслом	30/20	16,9	68	1,18	3,74	7,44	0,017	20	43,27	0,6	4,2	3,2	19,87	0,18
Чай с лимоном	200	2,84	62	0,13	0,02	15,2		2,83	0,1		14,2	2,4	4,40	0,36
Хлеб пшеничный	40	1,38	94,7	3,1	0,2	20,1	0,1			0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
Фрукты свежие(яблоки)	100	20,47	137	1,6		70	0,05	15	0,03	0,39	10,4	15,6	36,4	0,08
		63,72												
Обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	9,1	74,2	0,98	6,15	3,73	0,05	16,76			18,68	16,26	34,61	0,74
Суп крестьянский с крупой, с куриным мясом	200	28,11	118,62	4,79	6,03	12,42	0,06	0,03	1,02		32,07	5,42	34,98	0,3
Картофельное пюре	150	10,12	138,6	3,09	4,85	20,6	0,14	18,34	25,5	0,3	37,3	28	85,95	112
Гуляш	80	14,74	176,8	11,64	13,43	2,31	0,02	0,74		0,45	17,44	17,62	123,3	2,45
Чай	200	1,7	94,2	0,04		24,76	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
хлеб пшеничный	40	1,92	94,7	3,1	0,2	20,1	0,1				9,2	13,2	33,6	0,8
хлеб ржано-пшеничный	20	0,92	42,28	1,42	0,16	9,04	0,04			0,2	6,1	8,2	24	0,46
Масло сливочное(порциями)	10	3,01	37,5	0,00	4,10	0,05	0,00	0,00	29,50		0,50	0,00	1,00	0,00
		69,62												