Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

Меню на питание (1-4 классы) на 26 сентября 2023 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
Салат из капусты и моркови	60		0,84	5,06	5,32	70,06	43,17	17,24	31,74	0,59	0,03	38,30	0,20	4,52
Бутерброд с сыром ,	30		16	1	70	250	250	250	50	2	0,2		0,01	5,99
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	150		7,85	10,1	49,4	320	133,7	201,2	42,2	2,15	0,127	0,87	49,8	0,4
Кисель хлеб ржано-пшеничный	40		2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
зефир	20		1,7	2,26	13,94	82,9	8,2	3	17,4	0,2	0,02		13	0,26
Кисель	200		0,31		39,4	160	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4		0,2
		63,72												
Обед														
Икра овощная	60		0,94	7,05	7,07	102	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64		
Суп картофельный с горохом	200		7,8	48	15,94	552,3	53	64,1	35,5	2,6	0,29	1	161,8	1,5
Картофельное пюре	150		3,09	4,85	20,6	138,6	37,3	28	85,95	112	0,14	18,34	25,5	0,3
Птица отварная	90		16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16	
Чай с сахаром	200		0,04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08		
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
Хлеб пшеничный	40		3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
Вафли	30		1	8,8	18,8	154,2	2,2	0,5	8,9	0,2				
		69,62												