Утверждаю

Директор школы Тангаева И.Н.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 25D719989F69898D366E4D23D2CC026B
Владелец: Тангаева Ирина Николаевна
Действителен: с 30.08.2023 до 22.11.2024

Меню на питание (1-4 классы) на 22 января 2024 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
Завтрак							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
каша рассыпчатая гречневая	150	10,32	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	131,7	190,78	4,4	0,19		27,7	4,8
икра овощная	100	15,72	0,94	7,05	7,07	102	28,08	18054	31,25	1,2	0,02	7,64		
кисель	150	6,9	0,31		39,4	160	22,46	5,58	18,5	0,19	0,012	2,4		0,2
хлеб ржано-пшеничный	40	1,38	137	1,6		70	0,05	15	0,03	0,39	10,4	15,6	36,4	0,08
Сыр порционный	30	10,86	11	10		134,4	5,76	16,8	0,55		0,03	0,00	12,1	0,07
	500	63,72												
Обед														
Салат из свежих огурцов	100	16,68	0,75	6,02	2,35	66,6	22,32	13,2	39,59	0,57	0,03	4,69		2,74
суп картофельный с рыбными консервами	200	21,85	8,45	8,28	13,13	160,78	31,7	46,05	50,7	1,25	0,11	6,88	0,03	
макароны отварные (с подливом)	150	20,09	5,60	4,51	26,47	168,6	4,86	8,62	41,9	1,10	0,05		17,7	1,2
Котлета мясная	100	2,79	14,4	11,664	11,6	210	26,128	25,71	152	1,032	0,064	0,896	21,26	0,69
Чай с сахаром	200	5,73	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	4,4	0,95	0,012	0,9		0,2
хлеб пшеничный	40	0,92	94,7	3,1	0,2	20,1	0,1				9,2	13,2	33,6	0,8
хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	42,28	1,42	0,16	9,04	0,04			0,2	6,1	8,2	24	0,46
	820													
		69,62												