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 (5-9 классы) на 22 декабря 2024 год

Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
Завтрак							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
		63,72												
Обед														
Салат из свежих огурцов	100	9,86	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	250	13,26	21,1	20,7	32,8	401,95	79,2	115,1	126,75	3,1	0,27	17,2	0,375	
макароны отварные (с подливом)	150	10,44	7,40	6	35,30	224,80	4,86	8,62	55,87	1,10	0,06		23,60	1,60
Котлета мясная	100	29,43	21,6	17,496	11,4	315	39,192	38,57	228	1,548	0,096	1,344	31,89	1,035
Компот из свежих яблок	200	1,7	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	0,81	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
хлеб ржано-пшеничный	30	0,77	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	870	69,62												