

# Меню( декабрь 2024)год.

## Меню 10.12.2024г

«Утверждаю»  
Директор школы  Салчак А.А.

Меню 10.12.2024г МБОУ Тоолайлыгская НОШ с Мугур-Аксы  
Учащихся с 1по 4 классы

| №п\п           | Наименование<br>блюда      | Масса порций | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ(калл) |
|----------------|----------------------------|--------------|---------|--------|------------|----------|
| <b>Вторник</b> |                            |              |         |        |            |          |
|                | <b>Завтрак</b>             |              |         |        |            |          |
| 1              | Каша манная                | 250          | 7,7     | 9,3    | 38,5       | 269      |
| 2              | Хлеб пшеничный             | 2\60         | 4,6     | 0,5    | 29,5       | 141      |
| 3              | Чай с молоком              | 200          | 5       | 4,4    | 31,7       | 186      |
|                | <b>Обед</b>                |              |         |        |            |          |
| 2              | борщ со свежей<br>капустой | 300          | 2,2     | 6      | 12,8       | 114      |
| 3              | Макароны отварное          | 200          | 6,8     | 0,8    | 34,8       | 174      |
| 5              | Тефтели мясная             | 100          | 9,8     | 9      | 10,1       | 158,5    |
| 6              | Хлеб пшеничный             | 2\60         | 7,9     | 1,4    | 40         | 208      |
| 7              | Какао с молоком            | 200          | 3,6     | 3,3    | 25         | 144      |
|                | <b>полдник</b>             |              |         |        |            |          |
| 1              | Бублик                     | 60           | 9,3     | 11,7   | 73,3       | 340      |
| 2              | Снежок                     | 200          | 2,5     | 3      | 11         | 79       |
|                | <b>Ужин</b>                |              |         |        |            |          |
| 1              | Каша геркулесовая          | 200          | 12,1    | 10,1   | 34         | 275      |
| 2              | Хлеб пшеничный             | 2\60         | 4,6     | 0,5    | 29,5       | 141      |
| 3              | Чай с сахаром              | 200          | 0,1     | 0      | 15         | 60       |
| 4              | Повидло                    | 20гр         | 0,4     | 65     | 0,3        | 250      |
|                | <b>Итого:</b>              |              | 76,6    | 125    | 385,5      | 2539,5   |