

Меню(ноябрь 2024)год.

Меню 11.11.2024г

«Утверждаю»
Директор школы:  Ирigit Г.С.М.

Меню 11.11.2024г МБОУ Тоолайыгская НОШ с Мугур-Аксы
Учащихся с 1по 4 классы

№п\п	Наименование блюда	Масса порций	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ(калл)
Понедельник						
	Завтрак					
1	Каша рисовая	200	2,5	3,1	16	97
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
4	бутерброд с сыром	1\45	6,7	9,5	9,9	153
	Обед					
1	Салат из свеклы с сыром	100	2,8	12,1	7,1	148
2	Суп гороховая	300	3,8	3,1	5	61,2
3	Сосиска отварной	100	8,3	16,7	0	184
4	Пшено отварной	200	3	0,7	17	90
5	Компот сухофруктов	200	0,5	0	27	По
6	Хлеб пшеничный	2\60	7,9	1,4	40	208
	полдник					
1	Фрукты(яблоко)	150	0,26	0,36	11,24	53
2	Чай с молоком	200	5,8	5	8	100
	Ужин					
1	Каша манная	250	9,7	11,8	44,7	286
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Какао с молоком	200	0,1	0	15	60
4	Шоколад	50	1,4	1,3	18,7	91
	Итого:		62,06	66,06	293,64	1873,2