

Меню(ноябрь 2024)год.

Меню 13.11.2024г

«Утверждаю»
Директор школы  Иргит С-С.М.

Меню 13.11.2024г МБОУ Тоолайлыгская НОШ с Мугур-Аксы

Учащихся с 1по 4 классы

№п\п	Наименование блюда	Масса порций	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ(калл)
Среда						
	Завтрак					
1	Суп молочный с рисом	250	6,9	10,7	40,5	286
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					
2	Рассольник	300	2,5	6,3	19,5	146
3	Картофельное пюре	200	3,8	7,9	19,6	166
5	Мясо из говядины	100	18,9	12,4	0	250
6	Хлеб пшеничный	2\60	7,9	1,4	40	208
7	Компот сухофрукты	200	0,5	0	27	по
	полдник					
1	Банан	200	1,8	0,4	16,2	86
2	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
	Ужин					
1	Каша Ячневая	200	5,5	8	37,7	251
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с молоком	200	0,1	0	15	60
4	Яйцо вареное	1\40	5,1	4,6	0,3	63
	Итого:		72,6	65,5	324,7	2155