

Меню(декабрь 2024)год.

Меню 16.12.2024г

«Утверждаю»
Директор школы _____ Салчак А.А.

Меню 16.12.2024г МБОУ Тоолайлыгская НОШ с Мугур-Аксы

Учащихся с 1 по 4 классы

№п\п	Наименование блюда	Масса порций	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ(ккал)
Понедельник						
	Завтрак					
1	Каша пшеничная	250	9,7	11,8	44,7	286
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с молоком	200	0,1	0	15	60
	Обед					
1	Винегрет	100	1,3	10,8	6,8	130
2	Щи из свежей капусты	300	2,1	5,9	9,3	99
3	Макароны отварные	200	6,8	0,8	34,8	174
4	Мясо говядина	100	13,7	14,6	2,8	158
5	Компот сухофруктов	200	0,5	0	27	По
6	Хлеб пшеничный	2\60	7,9	1,4	40	208
	полдник					
1	Пряник	60	4,8	2,5	26,2	147
2	Чай с молоком	200	0,1	0	15	60
	Ужин					
1	Каша перловая	200	5,5	8	37,7	251
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
4	Шоколад 1шт	50	1,4	1,3	18,7	91
	Итого:		63,2	58,1	352	2006