

Меню(ноябрь 2024)год.

Меню 16.11.2024г

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

Меню 16.11.2024г 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(калл)
Суббота						
	Завтрак					
1	Суп молочный с вермишелевый	300	2,3	1,7	21,7	111
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	Щи со свежей капустой	300	2,1	5,9	9,3	99
3	Макароны отварной	200	6,8	0,8	34,8	174
4	Филе рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113
5	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92
6	Хлеб пшеничный	2\60	7,9	1,4	40	208
	полдник					
1	Сухари	25	1,4	1,3	18,7	91
2	Кисель плодово ягодный	200	14	0	29	122
	Ужин					
1	Суп пшенная	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
	Итого:		75,2	35,7	306,9	1851