

# Меню ( декабрь 2024)год.

## Меню 18.12.2024г

«Утверждаю»

Директор школы \_\_\_\_\_ Салчак А.А.

Меню 18.12.2024г 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) |
|-------|--------------------------------|--------------|---------|--------|------------|----------|
| среда |                                |              |         |        |            |          |
|       | <b>Завтрак</b>                 |              |         |        |            |          |
| 1     | Суп молочный с<br>вермишелевый | 300          | 8,5     | 7,8    | 28,5       | 219      |
| 2     | Хлеб пшеничный                 | 2\60         | 4,6     | 0,5    | 29,5       | 141      |
| 3     | Чай с сахаром                  | 200          | 0,1     | 0      | 15         | 60       |
|       | <b>Обед</b>                    |              |         |        |            |          |
| 2     | Рассольник                     | 300          | 2,5     | 6,3    | 19,5       | 146      |
| 3     | Макароны<br>отварная           | 200          | 6,8     | 0,8    | 34,8       | 174      |
| 4     | Филе рыбная                    | 100          | 13,9    | 2,1    | 9,6        | 113      |
| 5     | Напиток из<br>шиповника        | 200          | 0,7     | 0,3    | 22,8       | 97       |
| 6     | Хлеб пшеничный                 | 2\60         | 7,9     | 1,4    | 40         | 208      |
|       | <b>полдник</b>                 |              |         |        |            |          |
| 1     | Вафли                          | 50           | 3,8     | 3,4    | 23,2       | 139      |
| 2     | Какао с молоком                | 200          | 0,1     | 0      | 15         | 60       |
|       | <b>Ужин</b>                    |              |         |        |            |          |
| 1     | Каша<br>геркулесовая           | 200          | 12,1    | 10,1   | 34         | 275      |
| 2     | Хлеб пшеничный                 | 2\60         | 4,6     | 0,5    | 29,5       | 141      |
| 3     | Чай с молоком                  | 200          | 0,1     | 0      | 15         | 60       |
| 4     | Повидло                        | 20гр         | 0,4     | 65     | 0,3        | 250      |
| 5     | Яйцо вареное                   | 1\40         | 5,1     | 4,6    | 0,3        | 63       |
|       | Итого:                         |              | 71,2    | 102,8  | 317        | 2146     |