

Меню (декабрь 2024)год.

Меню 04.12.2024г

«Утверждаю»
Директор школы  Салчак А.А.

Меню 04.12.2024г 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 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
	Обед					
2	Рассольник	300	2,5	6,3	19,5	146
3	Макароны отварная	200	6,8	0,8	34,8	174
4	Филе рыбная	100	13,9	2,1	9,6	113
5	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
6	Хлеб пшеничный	2\60	7,9	1,4	40	208
	полдник					
1	Вафли	50	3,8	3,4	23,2	139
2	Какао с молоком	200	0,1	0	15	60
	Ужин					
1	Каша 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