

# Меню( ноябрь 2024)год.

## Меню 04.11.2024г

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

Меню 04.11.2024г 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) |
|------|--------------------|--------------|---------|--------|------------|----------|
|------|--------------------|--------------|---------|--------|------------|----------|

### Понедельник

|   |                      |      |      |      |      |      |
|---|----------------------|------|------|------|------|------|
|   | <b>Завтрак</b>       |      |      |      |      |      |
| 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   |
|   | <b>Обед</b>          |      |      |      |      |      |
| 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  |
|   | <b>полдник</b>       |      |      |      |      |      |
| 1 | Пряник               | 60   | 4,8  | 2,5  | 26,2 | 147  |
| 2 | Чай с молоком        | 200  | 0,1  | 0    | 15   | 60   |
|   | <b>Ужин</b>          |      |      |      |      |      |
| 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 |