

Меню(ноябрь 2024)год.

Меню 07.11.2024г



«Утверждаю»

Директор школы _____ Иргит С.С.М.

Меню 07.11.2024г 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)
------	--------------------	--------------	---------	--------	------------	----------

четверг

	Завтрак					
1	Каша рисовая	250	6,9	10,7	40,5	286
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с молоком	200	0,1	0	15	60
4	Бутерброд с сыром	1\45	6,7	9,5	9,9	153
	Обед					
2	Суп гороховый	300	2,7	5,1	18,1	130
3	Гречка отварное	200	4,2	1,1	17,6	118
4	Гуляш из говядины	100	13,9	10,8	3,8	165,8
5	Компот из сухофрукты	200	0,5	0	27	по
6	Хлеб пшеничный	2\60	7,9	1,4	40	208
	полдник					
1	Апельсин	200	0,9	0,1	11,8	64,5
2	Чай с молоком	200	0,1	0	15	60
	Ужин					
1	Каша "Дружба"	200	17,2	26,6	4,5	325
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Итого:		70,4	66,3	277,2	1912,3