

Меню(ноябрь 2024)год.

Меню 09.11.2024г

«Утверждаю»

Директор школы

Иргит С.С.М.

Меню 09.11.2024г 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)
------	-----------------------	--------------	---------	--------	------------	----------

Суббота

	Завтрак					
1	каша овсяная молочная	200	17,4	35,4	3,5	400
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
5	повидло	20гр	0,4	65	0,3	250
	Обед					
2	Суп лапша домашняя	300	3,06	6,7	16,7	133
3	Плов из говядина	200	7,9	3,9	38,8	218,7
4	Кисель плодово- ягодный	200	14	0	29	122
5	Хлеб пшеничный	2\60	7,9	1,4	40	208
	полдник					
1	Лепешка	50	3,8	3,4	23,2	139
2	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
	Ужин					
1	каша гречневая	200	2,2	17,1	29,64	98,63
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Итого:		76,36	146,7	305,04	2268,33