

Директор школы МБОУ «Сакмарская СОШ  
им. Героя РФ С. Панова»  
Зеленская Н.В.

Меню на 01.10.2024г.

Сезон: осень-зима, неделя: первая, 2 день примерного меню

1-4 класс



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			э/ц ккал
			Б	Ж	У	
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	35,9	233,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8
ПР	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	6,7	34,2
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>21,3</b>	<b>22,1</b>	<b>65,8</b>	<b>548,2</b>