



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

Меню на 08.10.2024г.

Сезон: осень-зима, неделя: вторая, 7 день примерного меню

1-4 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			э/ц ккал
			Б	Ж	У	
54-15з	Салат из капусты белокочанной	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5
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	7,96	34,2
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>24</b>	<b>26,7</b>	<b>72,9</b>	<b>628,9</b>