

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



Меню на 09.10.2024г.

Сезон: осень-зима, неделя: вторая, 8 день примерного меню

1-4 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			э/ц ккал
			Б	Ж	У	
54-11з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,6	43,2	280,44
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,6
	Итого за завтрак:	540	22,2	20	72,9	560