

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

Меню на 10.09.2024г.

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
	Итого за завтрак:	580	24	26,7	72,9	628,9