

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

Меню на 11.09.2024г.

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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>22,2</b>	<b>20</b>	<b>72,9</b>	<b>560</b>