

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



Меню на 16.10.2024г.

Сезон: осень-зима, неделя: первая, 3 день примерного меню  
 1-4 класс

| № рец. | Наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества(г) |           |             | э/ц ккал     |
|--------|--------------------------|--------------|---------------------|-----------|-------------|--------------|
|        |                          |              | Б                   | Ж         | У           |              |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 60           | 0,8                 | 2,7       | 4,6         | 45,6         |
| 54-6м  | Биточек из говядины      | 75           | 13,7                | 13,1      | 12,4        | 221,3        |
| 54-21г | Пюре из бобовых(горох)   | 150          | 18,1                | 4,8       | 43,6        | 292,4        |
| 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        | 34,2         |
|        | <b>Итого за завтрак:</b> | <b>525</b>   | <b>36,2</b>         | <b>21</b> | <b>83,6</b> | <b>668,5</b> |

1-4 класс обед

| № рец. | Наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества(г) |             |             | э/ц ккал     |
|--------|-----------------------------------|--------------|---------------------|-------------|-------------|--------------|
|        |                                   |              | Б                   | Ж           | У           |              |
| 15     | Салат из свежих огурцов с луком   | 60           | 0,5                 | 3,1         | 2           | 37,5         |
| 54-13с | Щи из свежей капусты с картофелем | 250          | 1,68                | 3,93        | 7,33        | 115,3        |
| 54-9м  | Жаркое по-домашнему               | 230          | 23,1                | 21,6        | 19,8        | 365,7        |
| 54-2гн | Чай с сахаром                     | 200          | 0,2                 | 0           | 6,5         | 26,8         |
| ПР     | Хлеб пшеничный                    | 30           | 2,3                 | 0,2         | 14,8        | 70,3         |
| ПР     | Хлеб ржаной                       | 20           | 1,36                | 0,26        | 7,96        | 34,2         |
| 54-1з  | Сыр твердых сортов нарезке        | 30           | 7                   | 8,9         | 0           | 107,5        |
| ПР     | Яблоко                            | 100          | 0,4                 | 0,4         | 9,8         | 44,4         |
|        | <b>Итого за обед:</b>             | <b>920</b>   | <b>40,6</b>         | <b>41,4</b> | <b>66,6</b> | <b>801,6</b> |

5-11 класс завтрак

| № рец. | Наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества(г) |             |              | э/ц ккал      |
|--------|--------------------------|--------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|
|        |                          |              | Б                   | Ж           | У            |               |
| 54-21г | Пюре из бобовых(горох)   | 200          | 19,33               | 1,73        | 45,07        | 273,07        |
| 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         | 39,6          |
|        | <b>Итого за завтрак:</b> | <b>440</b>   | <b>22,41</b>        | <b>2,15</b> | <b>69,37</b> | <b>386,27</b> |