

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

Меню на 17.10.2024г.

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

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | э/ц ккал |
|---------|---|--------------|---------------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 54-2з | огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами(минтай) | 120 | 16,6 | 8,91 | 7,54 | 176,7 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,87 |
| 54-35хн | Компот из смеси сухофрук. | 200 | 0,4 | 0 | 19,8 | 80,8 |
| 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: | 620 | 24,4 | 16,5 | 71,7 | 532,9 |

1-4 класс обед

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | э/ц ккал |
|---------|---------------------------------------|--------------|---------------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 54-7з | салат из капусты белокочанной | 60 | 1,6 | 6,1 | 6,2 | 85,7 |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными издел. | 250 | 6,45 | 3,48 | 23,13 | 149,5 |
| 54-3р | Котлета рыбная | 100 | 14,2 | 2,6 | 8,6 | 114,2 |
| 420 | Соус томатный | 50 | 0,61 | 3,2 | 3,6 | 45,8 |
| 54-6г | Рис отварной | 200 | 4,93 | 6,4 | 48,7 | 271,3 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,3 | 86 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,3 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 34,2 |
| | Итого за обед: | 910 | 34,9 | 25,2 | 122,8 | 857,3 |

5-11 класс завтрак

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | э/ц ккал |
|--------|---------------------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 200 | 5,9 | 7 | 40,6 | 249,5 |
| 420 | Соус томатный | 50 | 0,61 | 3,66 | 2,37 | 44,85 |
| 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 |
| | Итого за завтрак: | 490 | 9,59 | 11,08 | 67,27 | 407,55 |