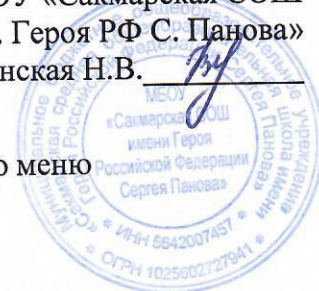


«Утверждаю»
 Директор школы МБОУ «Сакмарская СОШ
 им. Героя РФ С. Панова»
 Зеленская Н.В.

Меню на 18.10.2024г.

Сезон: осень-зима, неделя: первая, 5 день примерного меню

1-4 класс



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			э/ц ккал
			Б	Ж	У	
265	Запеканка из макарон с творогом	150	13,7	4,9	40,8	262
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8
ПР	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,6
ПР	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,67	5,87	0	71,67
	Итого за завтрак:	510	25,45	14,49	79,7	550,07

1-4 класс обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			э/ц ккал
			Б	Ж	У	
4	Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	0,8	3,7	2,2	44,6
54-3с	Рассольник ленинградский	250	4,8	5,8	13,62	125,5
54-2м	Гуляш из говядины	100	16,88	16,38	4	232
54-8г	Капуста тушеная	250	3,6	4,5	14,6	113,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	6,7	27,9
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	46,8
ПР	Хлеб ржаной	30	1,36	0,26	6,7	34,2
	Итого за обед:	930	34,9	35,7	83,7	795,7

5-11 класс завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			э/ц ккал
			Б	Ж	У	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,07	8,4	48	311,6
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	14,76	12,48	74,67	469,65