

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



Меню на 19.09.2024г.

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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>24,4</b>	<b>16,5</b>	<b>71,7</b>	<b>532,9</b>