

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа с. Сиреники»
689273 ЧАО, Провиденский район, села Сиреники, ул. Мандрикова, 29, тел. (факс)2-52-37
E-mail: sireniki_school@mail.ru

Утверждаю
Директор МБОУ «ООШ с.Сиреники»
 / Я.Ю. Щуцкая. /
«03» сентября 2024 г.



Циклическое меню для учащихся (11 лет старше)

4 день

04.10.2024

Завтрак						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд завтрак	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
6/2	гречневая молочная каша	250	9,52	11,02	30,79	259,56
1/2	бутерброд с сыром и с маслом	110	16,54	17,65	43,91	410,5
8/1	чай с сахаром	200	0,24	0,1	11	41
10/1	яблоко свежее	100	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого	660	26,9	29,37	100,4	781,56
Обед						
4/4	салат из зеленого горошка	100	3,18	5,29	7,03	99,81
2/4	суп гороховый	200	24,94	11,84	33,08	338,73
3/25	макароны отварные	200	8,3	6,32	56,4	317,4
5/7	гуляш	120	28,24	13,19	8,18	265,03
1	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,45	19,34	132,68
8/5	компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8
	Итого	870	68,16	37,09	140,43	1265,45
	ИТОГО за день	1530	95,06	66,46	240,83	2047,01