

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. /
 «14» октября 2024 г.

Циклическое меню для учащихся (11 лет старше)

11 день

15.10.2024

Завтрак						
№ рец.	Наименование дней недели, блюد завтрак	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
6/3	манная молочная каша	250	9,37	10,36	35,17	270,66
1/1	бутерброд с маслом	60	2,2	6	20	183
8/1	чай с сахаром	200	14,97	0	0	59,85
10/1	яблоко свежее	100	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого	610	27,14	16,96	69,87	584,01
Обед						
4/4	салат из зеленого горошка	100	3,18	5,29	7,03	99,81
2/2	борщ	300	6,72	12,01	15,44	202,8
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
8/8	компот из свежих плодов	200	0,4	0,16	17,89	77,45
	Итого	970	50,19	37,42	124,28	1095,17
	ИТОГО за день	1580	77,33	54,38	194,15	1679,18