

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. /
 «18» октября 2024 г.

Циклическое меню для учащихся (11 лет старше)

15 день

21.10.2024

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
6/4	ячневая молочная каша	250	9,28	10,45	33,61	264,66
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	26,66	28,8	103,22	786,66
	Обед					
4/1	салат из соленых огурцов	100	0,85	5,1	2,59	61,5
2/8	рассольник	300	2,196	7,17	27,99	146,47
5/7	гуляш	120	28,24	13,19	8,18	265,03
6/1	рис отварной	200	5,33	6,66	58,66	310,66
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	920	40,366	32,28	56,65	993,79
	ИТОГО за день	1580	67,026	61,08	159,87	1780,45