

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ им. С.Лорсанова
с.Шаами-Юрт»
Р.Б.Умханова
Приказ 48-од 29.08.2025 г.

Меню на 12 ноября (среда 2 нед.) Завтрак

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
СРЕДА	Каша гречневая	210	9,09	12,99	35,18	293,99
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	29,89	20,85	73,07	599,49

Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
СРЕДА	Суп рисовый с мясом	250	10,1	6,7	18,88	176,22
	Картофель и овощи тушеные в соусе №142	150	3,26	12,59	22,66	216,99
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29,98	144,28
	Салат карт-ный с солеными огурцами и зеленым горошком №42	60	1,05	3,71	5,55	59,79
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	19,18	23,69	85,62	632,41