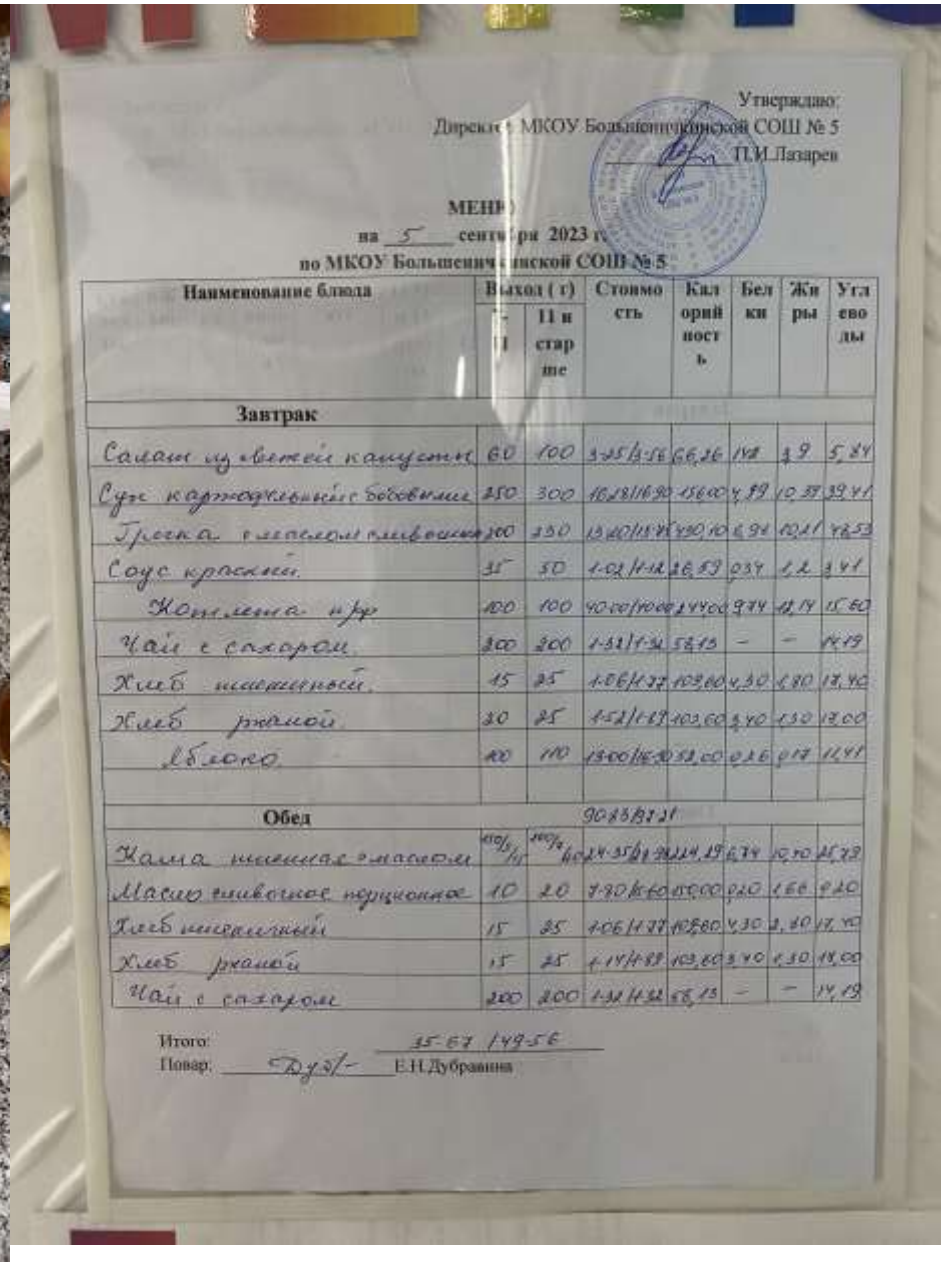

Утверждаю:
Директор МКОУ Большеничкинской СОШ № 5
П.И.Лазарев

**МЕНЮ**
**на 5 сентября 2023 г.**
**по МКОУ Большеничкинской СОШ № 5**

| Наименование блюда | Выход (г) | | Стоимость | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-11 | 11 и старше | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | 60 | 100 | 3-25/3-56 | 66,26 | 1,48 | 3,9 | 5,84 |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 300 | 16,28/16,90 | 156,00 | 4,89 | 10,39 | 39,41 |
| Гречка с маслом сливочным | 200 | 250 | 13,20/15,75 | 430,10 | 6,98 | 10,21 | 48,53 |
| Соус красный | 35 | 50 | 1-02/1-12 | 26,59 | 0,34 | 1,2 | 3,41 |
| Котлета п/ф | 100 | 100 | 40,00/40,00 | 244,00 | 9,74 | 12,14 | 15,60 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 | 1-32/1-32 | 58,13 | – | – | 14,19 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 25 | 1-06/1-77 | 109,60 | 4,30 | 1,80 | 17,40 |
| Хлеб ржаной | 20 | 25 | 1-52/1-89 | 103,60 | 3,40 | 1,30 | 18,00 |
| Яблоко | 100 | 110 | 13,00/16,90 | 52,00 | 0,26 | 0,17 | 11,41 |
| | | | | | | | |
| **Обед** | | | 90,83/97,21 | | | | |
| Каша пшенная с маслом | 150/5/15 | 200/7/20 | 24-35/28-98 | 224,29 | 6,74 | 10,40 | 25,79 |
| Масло сливочное порционное | 10 | 20 | 7-80/15-60 | 150,00 | 0,20 | 1,66 | 0,20 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 25 | 1-06/1-77 | 109,60 | 4,30 | 2,80 | 17,40 |
| Хлеб ржаной | 15 | 25 | 1-14/1-89 | 103,60 | 3,40 | 1,30 | 18,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 | 1-32/1-32 | 58,13 | – | – | 14,19 |

Итого: 35-67 / 49-56
Повар: Дуб/- Е.Н.Дубравина