

Утверждено  
Директор МКОУ «Волынский СОШ № 5»  
г.п.п. Жапаров

М Е Н Ю  
на 10 января 2023 г.

по МКОУ «Волынской СОШ № 5»

Наименование блюда

	Выход (г)		Стоимость	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	7-11 лет	11 лет и старше					
<b>Завтрак</b>							
Борщ с тушенными овощами	10	500	465/1160	93,69	2,61	47,9	3,83
Хлеб с маслом	100	150	15/10	15/10	0,1	3,26	17,30
Соус сметанный	35	50	102/412	11,61	0,24	1,84	2,39
<b>Обед</b>							
Пюре картофельное	80	100	300/1000	13,50	1,60	11,50	11,30
Чай с сахаром	100	100	150/150	14,13	-	-	11,19
Хлеб мякишкой	75	100	562/171	48,00	2,56	8,93	29,12
Вареное яблоко	40	60	339/600	10,30	0,10	1,99	25,12
Молоко	100	110	450/1600	-	-	-	-
<b>Обед</b>							
Каша манная с маслом	100	250	215/1050	11,78	0,4	18,17	33,32
Каша на овощном бульоне	200	400	580/1310	17,73	1,60	6,10	16,10
Вареное яблоко	75	100	339/600	10,30	0,10	1,99	25,12
Хлеб	40	50	150/160	-	-	-	-

Итого: 41,37 / 38,01  
Посар: С.П. Е.Н. Дубравина

