

Утверждено:
 Директор МКОУ Большелужанской СОШ № 5
 П.И.Лазарев

МЕНЮ

на 10 апреля 2023 г.

по МКОУ Большелужанской СОШ № 5

Наименование блюда	Выход (г)		Стоимость	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	7-11 лет	старше					
Завтрак							
Сырники с сахаром	80	100	14,64 / 18,40	199,20	6,00	5,04	1,40
Рассольник с маринованной рыбой	300	300	21,19 / 21,81	81,90	2,35	6,55	21,56
Маринованное мясо	200	230	4,65 / 4,90	116,7	5,70	5,12	33,33
Соус крабовый	35	50	1,01 / 1,12	12,61	2,24	1,84	1,39
Маринованная рыба	80	80	17,60 / 17,60	143,00	3,60	11,50	19,30
Сок	200	200	15,50 / 15,50	50,00	0,40	-	56,40
Хлеб мякишкой	45	100	5,68 / 7,18	199,00	4,56	1,48	49,52
Хлеб ржачий	40	60	3,39 / 5,09	118,20	5,10	1,98	25,50
Обед							
96,85 / 104,89 / 310							
Суп мясной с вермишелью	250	300	11,63 / 15,56	111,14	6,92	16,14	50,20
Май с сахаром	200	200	3,30 / 3,30	58,13	-	-	1,19
Хлеб мякишкой	75	100	5,68 / 7,18	199,00	4,56	1,48	49,52
Бульон с маринованной рыбой	40	50	6,80 / 8,40	-	-	-	-

Итого: 19,41 / 41,94

Повар: СухИ - Е.Н.Дубравина

