



Утверждено:
Директор МКОУ Большевикской СОШ № 5
Ф.М. Лепарев

М Е Н Ю
на 5 октября 2023 г.
по МКОУ Большевикской СОШ № 5

Наименование блюда	Выход (г)		Стоимость	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	7-11 лет	старше					
Завтрак							
Салат из свежих овощей	30	100	1,15 / 1,30				
Мясные котлеты с картошкой	150	300	19,55 / 15,3	91,48	0,95	4,30	6,37
Творог с сметаной	100	150	3,20 / 1,8	110,0	6,98	10,21	48,13
Сыр крабовый	5г	50	108 / 1,18	18,61	0,84	0,84	2,59
Молоко натур.	100	100	11,00 / 1,0	195,20	3,77	9,81	14,78
Молоко на сахар с корицей	100	200	4,20 / 1,10	107,32	5,60	6,10	16,15
Творог с сахаром	45	100	5,43 / 1,32	119,00	4,56	6,78	18,12
Хлеб ржаной	40	60	5,30 / 1,08	112,20	5,10	1,98	25,10
Зреник	40	40	1,81 / 1,32				
Обед			91,01 / 75,40				
Макароны с соусом	150	200	11,67 / 11,73	107,33	6,07	6,67	36,00
Чай с сахаром	100	100	3,30 / 1,40	58,15	-	-	14,19
Хлеб мякиш	95	100	5,62 / 1,08	111,00	1,16	0,78	19,32
Вареники с повидлом	40	50	13,28 / 15,20				

Итого: 35,24 / 50,93
Полар: Духов. Е.Н. Дубравина