



Утверждено:
Директор МКФУ Болындайытской СОШ № 5
П.И. Дасарев

МЕНЮ
на 26 октября 2023 г.
по МКФУ Болындайытской СОШ № 5

Наименование блюда	Вылет (г)		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	7-11 лет	старше 11 лет				
Завтрак						
Салат из вареной моркови	80	100	424/412	0,322	5,32	6,22
Суп с рыбными консервами	200	300	492/490	2,92	6,22	6,22
Вареная картошка	80	80	715/714	11,34/1,33	5,31	40
Сыр вареный	35	50	108/112	0,82	0,81	0,80
Молочная каша	100	100	240/238	0,92	7,22	19,71
Каша из овсяных хлопьев	100	200	610/540	10,77	6,60	6,40
Хлеб пшеничный	85	100	555/731	0,900	4,78	42,52
Хлеб ржаной	40	60	220/208	0,80	5,40	4,80
Сырники	50	50	110/105			
Обед						
58/3						
Суп мясной с картофелем	200	300	100/90	1,12	6,92	6,11
Каша овсяная	40	40	112/110	2,20	5,32	4,42
Каша с яблоком	100	100	100/100	0,12	-	19,19
Хлеб пшеничный	85	100	555/731	0,900	4,78	42,52
Хлеб ржаной	40	60	220/208	0,80	5,40	4,80
Всего						
58/3						

Итого: 23,00 / 40,30
Повар: С.Х.Д.
Е.Н. Дубровина