

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



МЕНЮ

на 15 февраля 2023 г.

по МКОУ Большеинженерской СОШ № 5

Наименование блюда	Выход (г)		Стоимость	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	7-11 лет	11 старше					
Завтрак							
Салат из свежих овощей	80	100	210/16,55	49,41	5,72	1,16	5,01
Пюре из картофеля с морковью и луком	150	200	413/31,41	100,0	13,5	5,5	14,76
Макаронные изделия с мясным соусом	200	250	440/34,25	105,0	8,72	5,11	10,2
Булочка с маслом	30	40	44/3,33	10,5	0,8	0,97	1,01
Чай с сахаром	200	200	130/9,30	31,15	-	-	14,19
Фрукты свежие	25	35	50/3,74	10,0	0,56	0,8	0,32
Фрукты замороженные	40	60	54/4,08	12,80	0,56	0,8	0,32
Вареное яйцо	40	60	140/10,48	34,30	1,02	1,98	15,10
Обед							
29,11/2,19 30,0							
Чаша куриного супа с овощами	200	200	19/1,43	4,5	0,7	0,0	0,0
Макароны с мясным соусом	200	200	60/4,50	14,0	0,0	0,0	0,0
Рис отварной	95	100	5/0,37	1,0	0,0	0,0	0,0
Квашенная капуста	90	90	4/0,30	1,0	0,0	0,0	0,0
38,02/2,82 38,0							

Итого: 18,02 / 1,82

Понят: Е.Н. Дубрава

