

Утверждено:
 Директор МКОУ "Большаягорская СОШ № 5"
 П.И. Лавров



МРЗ 10
 на 2025 г.
 по МКОУ "Большаягорская СОШ № 5"

Наименование блюда	Калорийность		Калорийность порции	Белки	Жиры	Углеводы
	г	ккал				
Завтрак						
Сыр, картофель, лук, морковь	850	400	100	15	5	10
Гречка, морковь	100	250	100	5	5	5
Сыр, морковь	50	100	50	5	5	5
Картофель, лук	100	100	100	5	5	5
Лук, морковь	200	200	100	5	5	5
Молоко, сахар	40	100	40	5	5	5
Молоко, сахар	40	100	40	5	5	5
Всего	1550	1490	1550	1490	1490	1490
Обед						
Каша, морковь, лук	300	300	300	300	300	300
Каша, морковь, лук	300	300	300	300	300	300
Молоко, сахар	75	100	75	100	100	100
Компот из фруктов	40	50	40	50	50	50

Итого: 51.11.152-13
 Подпись: П.И. Лавров

