



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



МЕНЮ
 на 5 марта 2023 г.
 по МКОУ Большеинженерской СОШ № 5

| Наименование блюда | Выход (г) | | Стоимость | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------------|-----------|--------|-------------|--------------|-------|------|----------|
| | 7-11 лет | старше | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Салат из свежих овощей | 80 | 100 | 95/3,35 | 49,41 | 0,82 | 1,86 | 5,61 |
| Расстегай с тушенкой | 180 | 300 | 11,35/16,34 | 109,0 | 9,35 | 6,15 | 14,56 |
| Макароник с мясом | 100 | 200 | 7,40/14,25 | 148,17 | 6,97 | 6,11 | 60,2 |
| Соус укропный | 80 | 50 | 1,02/1,12 | 18,61 | 0,24 | 0,34 | 2,59 |
| Мороженое н/р | 30 | 30 | 14,00/14,00 | 189,00 | 9,40 | 9,10 | 12,50 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 | 2,50/2,10 | 58,15 | - | - | 14,09 |
| Молочный напиток | 95 | 100 | 5,62/4,58 | 129,60 | 4,56 | 0,72 | 12,72 |
| Хлеб ржаной | 40 | 60 | 3,59/5,09 | 118,30 | 5,10 | 0,98 | 15,10 |
| Макароник мясные | 30 | 40 | 10,07/10,40 | - | - | - | - |
| | | | 78 | 1187,31 | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп мясной с вермишелью | 850 | 300 | 17,43/17,43 | 211,14 | 6,97 | 6,11 | 50,80 |
| Мясо отварное | 40 | 40 | 8,10/8,10 | 61,50 | 7,52 | 4,69 | 17,50 |
| Укропный напиток | 200 | 300 | 3,20/3,60 | 125,90 | 6,60 | 6,40 | 15,55 |
| Хлеб мясной | 75 | 100 | 5,62/7,58 | 129,60 | 7,16 | 1,31 | 13,12 |
| Молоко - разлит | 55 | 55 | 1,01/1,01 | - | - | - | - |

Итого: 875,51 / 59,96
 Повар: Е.Н. Дубрава