

Утверждено:
 Директор МКОУ Большенячкенской СОШ № 5
 П.И. Дазарев



МЕНЮ

на 20 марта 2023 г.
 по МКОУ Большенячкенской СОШ № 5

Наименование блюда	Выход (г)		Средняя стоимость	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	7-11 лет	11 старше					
Завтрак							
Салат из овощей с майонезом	80	100	1 800/10	18,91	1,52	2,88	5,04
Суп картофельный с говяжьими котлетами	140	140	25-40	65-85	5,16	7,35	16,48
Творог с маслом	200	150	16-20/18	75/34	6,02	8,88	11,40
Соус сметанный	35	50	100/110	18,61	0,24	0,81	0,37
Жареная картошка	80	80	15-20/65	40/20	0,29	0,18	0,18
Чай с сахаром	200	200	130/150	62/15	-	-	10/18
Хлеб пшеничный	85	100	5 81/7-11	22,00	4,56	0,42	0,82
Хлеб ржаной	40	60	5 09/6-09	12,80	5,10	1,38	0,50
Зерно	40	40	8 04/15,08	-	-	-	-
Обед							
15 63/30 65							
Мясная котлета с картофелем	100	150	11-14	12/10,25	4,57	0,17	1,93
Картофель с майонезом	100	100	1 80/8-10	11,11	6,60	4,40	15,72
Хлеб пшеничный	35	100	5 81/7-11	22,00	4,56	0,42	0,82
Мясное пюре	35	35	11/10/10	-	-	-	-

Итого: 40-62 / 56-114
 Покуп: 20,25 / Е.Н.Дубрашина

