



Утверждено:
Директор МКОУ Большевичкинской СОШ № 5
И.И. Лазарев

МЕНЮ
на 12 января 2024 г.
по МКОУ Большевичкинской СОШ № 5

Наименование блюда

| | Выход (г) | | Стоимость | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---------------------------------------|-----------|--------|-----------|--------------|-------|------|----------|
| | 7-11 лет | старше | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Суп с рыбными консервами | 150 | 300 | 15,15 | 208,30 | 6,66 | 8,22 | 11,96 |
| Сырники с сметаной | 100 | 200 | 4,15 | 28,55 | 3,81 | 6,70 | 4,00 |
| Соус сметанный | 35 | 70 | 1,22 | 18,61 | 0,24 | 0,84 | 1,59 |
| Сметана 10% | 100 | 100 | 4,45 | 19,20 | 3,29 | 2,21 | 12,48 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 | 5,00 | 68,13 | - | - | 14,09 |
| Молоко 1,5% | 75 | 100 | 5,81 | 29,00 | 4,76 | 0,41 | 2,02 |
| Молоко 1,5% | 40 | 60 | 3,39 | 18,30 | 5,10 | 1,31 | 1,52 |
| Вафли | 40 | 50 | 3,12 | 19,40 | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 95/110/216 | | | | | | | |
| Углев. суп с рыбными консервами | 230 | 460 | 17,11 | 272,54 | 6,84 | 8,67 | 30,00 |
| Корейский салат | 100 | 200 | 2,30 | 49,20 | 5,10 | 4,70 | 2,35 |
| Молоко 1,5% | 95 | 100 | 5,81 | 29,00 | 4,76 | 0,41 | 2,02 |
| Рисовый | 40 | 50 | 6,17 | 60,17 | | | |
| Итого: 11,63 / 60,13 | | | | | | | |
| Подпись: <u>Сухарь</u> / И.И. Лазарев | | | | | | | |