



Утверждаю директор
МБОУ-Большеметескинская СОШ
М.М.Сунгатуллин

М Е Н Ю для 5-11 классов 9 января 2024 года

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1-ая неделя						
2 день						
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,61	4,96	55,68
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	70/30	8,87	6,71	10,82	122,24
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,88	7,3	38,38	246,6
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,07	0,02	8	60
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4
	Итого:	563	22,14	18,48	92,96	637,12