



Утверждаю директор
МБОУ-Большеметескинская СОШ
М.М.Сунгатуллин

М Е Н Ю для 5-11 классов 10 января 2024 года

№ реп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал
1-ая неделя						
3 день						
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,89	49,02
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/30	9,27	7,81	13,3	160
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	180/5	4,39	9,05	45,67	281,33
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:	558	20,03	25,03	104,79	768,95