



Утверждаю директор
МБОУ-Большеметескинская СОШ

М.М.Сунгатуллин

М Е Н Ю для 5-11 классов 19 января 2024 года

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
2-ая неделя						
5 день						
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,95	-	36
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	6,89	49,02
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/30	8,81	8,59	12,54	162,67
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	24,3	19,76	96,61	706,89