

Утверждаю директор  
МБОУ-Большеметескинская СОШ

  
М.М.Сунгатуллин

М Е Н Ю для 5-11 классов 25 ноября 2023 года

| № рец.             | Наименование блюд                | Выход         | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Калорийность, ккал |
|--------------------|----------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|
| <b>2-ая неделя</b> |                                  |               |              |              |               |                    |
| <b>6 день</b>      |                                  |               |              |              |               |                    |
| 45                 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ    | 60            | 0,79         | 1,95         | 3,88          | 36,24              |
| 290                | ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ            | 50/50         | 11,94        | 10,12        | 3,51          | 153                |
| 304                | РИС ОТВАРНОЙ                     | 180           | 4,08         | 6,44         | 44,02         | 251,64             |
| 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               |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>568</b>    | <b>22,36</b> | <b>19,37</b> | <b>90,21</b>  | <b>653,18</b>      |
|                    | <b>Средняя за вторую неделю:</b> | <b>573,67</b> | <b>21,91</b> | <b>20,66</b> | <b>99,66</b>  | <b>675,56</b>      |
|                    | <b>Средняя за две недели:</b>    | <b>570,00</b> | <b>22,14</b> | <b>21,93</b> | <b>101,16</b> | <b>697,46</b>      |