

Утверждаю директор  
МБОУ-Большеметескинская СОШ



М.М.Сунгатуллин

М Е Н Ю для 5-11 классов 1 декабря 2023 года

| № рец.             | Наименование блюд                    | Выход      | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Калорийность, ккал |
|--------------------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|
| <b>1-ая неделя</b> |                                      |            |              |              |               |                    |
| <b>5 день</b>      |                                      |            |              |              |               |                    |
| 45                 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ        | 60         | 0,79         | 1,95         | 3,88          | 36,24              |
| 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              |
| 349                | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                | 200        | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 132,8              |
|                    | 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>563</b> | <b>22,62</b> | <b>18,77</b> | <b>117,61</b> | <b>730,91</b>      |