



Утверждаю директор
МБОУ-Большеметескинская СОШ
М.М.Сунгатуллин

М Е Н Ю для 5-11 классов 29 декабря 2023 года

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1-ая неделя						
5 день						
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
	Итого:	563	22,62	18,77	117,61	730,91