

УТВЕРЖДАЮ:



Директор ВИДЯЕВ С.А

МБОУ БОЛЬШЕРЕЦКАЯ СОШ № 5

МЕНЮ:10.03.2025г.

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА					
		Масса порции	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
	ЗАВТРАК					
1	Бутерброд с сыром	50	6,6	12,3	10,6	181,3
2	Каша из овсяных хлопьев	200	6,2	3,9	35,7	199,0
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	2,4	13,2	89,1
4	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,9
	ОБЕД					
1	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,4	6,1	2,1	64,2
2	Суп картофельный с рисом	200/8	5,7	9,8	19,6	130,0
3	Оладьи из печени	100/4	10,3	11,0	12,4	227,0
4	Макаронные изделия с овощами	150	6,7	9,6	47,8	258,1
5	Чай сладкий с лимоном	200/7	0,2	0,0	10,2	42,9
6	Хлеб ржаной	55	3,6	0,7	18,4	95,7
7	Батон	25	1,9	0,8	12,5	64,8
	ПОЛДНИК					
1	Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,6	83,4
2	яблоко	100	0,9	0,1	9,5	45,0
3						
4						
	Всего за день:		50,8	57,2	235,8	1595,4