УТВЕРЖДАЮ: Директор ВИДЯЕВ С.А

МБОУ БОЛЬШЕРЕЦКАЯ СОШ № 5

МЕНЮ:11.03.2025г

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
	ЗАВТРАК					
1	Рыба отварная	110	20,2	11,6	4,5	202,9
2	Картофель отварной	150	2,9	2,7	33,5	148,0
3	Чай сладкий с молоком	200	1,7	1,4	7,8	50,4
4	Кисломолочный продукт 3,2%	200	2,9	0,2	21,3	97,0
5	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	21,3	97,0
	ОБЕД					
1	Салат «Степной»	80	2,9	8,2		109,6
2	Суп куриный с макар изделиями	200/21	2,8	2,0	13,7	84,2
3	Мясо тушеное	110/50	6,0	16,4	4,5	260,0
4	Каша гречневая	150	1,0	6,9	38,4	249,2
5	Компот из ягод	180	0,2	0,1	11,6	46,0
6	Хлеб ржаной	55	3,6	0,7	18,4	95,7
7	Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5
	ПОЛДНИК					
1	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,1	98,9
2	Киви	100	0,8	0,4	7,9	45,6
	Всего за день:		53,1	52,6	234,4	1708,9