

УТВЕРЖДАЮ:



Директор ВИДЯЕВ С.А

МБОУ БОЛЬШЕРЕЦКАЯ СОШ № 5

МЕНЮ: 19.03.2025

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
	ЗАВТРАК					
1	Бутерброд с сыром	50	6,60	12,30	10,60	181,30
2	Запеканка из творога	120/30	8,30	4,10	49,40	235,60
3	Какао с молоком	200	5,20	4,20	12,20	109,10
4	Йогурт 2,5% ложковый	100	2,90	2,50	4,10	53,0
	ОБЕД					
1	Салат из моркови и яблок	80	0,70	4,20		
2	Суп с рыбными консервами	250	3,0	5,70	5,30	89,80
3	Печень, тушенная в соусе	100	14,10	13,80	15,00	208,40
4	Пюре картофельное	200	4,30	7,10	28,60	195,90
5	Кисель из красной смородины	200	0,20	0,10	21,60	85,80
6	Хлеб ржаной	55	3,60	0,70	18,40	95,70
7	Батон	50	3,90	1,50	25,10	129,50
	ПОЛДНИК					
1	Сок яблочный	200	1,0	0,20	19,60	83,40
2	Апельсины	100	1,90	0,40	27,70	126,40
3						
4						
	Всего за день:		54,80	56,60	223,90	1576,60