

Примерное 12-дневное меню горячих обедов для учащихся 5-11 классов  
 МКОУ «Малышево-Логовская СШ» на 2022-2023 учебный год



УТВЕРЖ.  
 Директор И  
 «Малышево-Логовская  
 Н.П. Ерм.  
 Приказ № 103-од от 01.09.23

Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	12-14	14-17				
Обед	Макаронны	100	6,55	8,33	35,09	241,11
	Курица, запеченная с соусом	70/50	15,9	7,65	8,4	168
	Чай с сахаром	200	1,4	-	24,4	108
	Хлеб	50	7,6	0,9	49,7	86,4
	Итого		31,45	16,88	117,59	603,51

Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	12-14	14-17				
Обед	Суп рыбный	350	3,0	0,6	21,2	113
	Компот из свежих ягод	200	0,2	-	35,8	142
	Хлеб	50	7,6	0,9	49,7	86,4
	Итого		16,40	5,5	315,3	463,4