



«Утверждаю»
 Директор МБОУ «Аксубаевская СОШ №3»
 Валиева З.К.
 « 9 » 01 2024 г.

МЕНЮ (5-11 класс)

Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Закуска							
1 блюдо							
2 блюдо	77К	Гуляш из куриных груд.	50/50	154,39	15,94	8,83	3,40
Гарнир	171	Каршак гречневая рассыпчатая.	150	174,0	4,57	3,29	27,72
Сладкое	377	Чай сахаром с лимоном	185/10/5	42,0	0,13	0,02	10,20
Хлеб пшеничный	Дем 2012	Хлеб пшеничный	20	47,0	1,52	0,16	9,84
Хлеб ржаной	Дем 2012	Хлеб ржаной	20	89,10	1,32	0,54	17,82
	77К	Теченье	20	63,60	1,46	2,50	8,80
	377	Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	41,70	0,12	0,03	10,16



«Утверждаю»
 Директор МБОУ «Аксубаевская СОШ №3»
 Валиева З.К.
 « 10 » 01 2024 г.

МЕНЮ (5-11 класс)

Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Закуска							
1 блюдо							
2 блюдо	294	Котлеты из мяса кур. в том. соу. с овощ.	50/40	157,96	9,26	7,58	13,11
Гарнир	304	Рис отварной рассыпчатый	150	176,0	3,70	0,52	39,16
Сладкое	376	Чай с сахаром	190/10	49,0	0,07	0,02	19,0
Хлеб пшеничный	Дем 2012	Хлеб пшеничный	20	47,0	1,52	0,16	9,84
Хлеб ржаной	Дем 2012	Хлеб ржаной	20	89,10	1,32	0,54	17,82
	77К	Теченье	20	63,60	1,46	2,50	8,80
	376	Чай с сахаром	190/10	49,0	0,07	0,02	19,0