



Согласовано:
 Директор МБОУ " Алексеевская СОШ № 3 им. Г.С. Боровикова"
 Алексеевского муниципального района РТ
 Шакирова Д.Д.



Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"
 Турнина А. А.

МЕНЮ
Вторник (неделя 2)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75
Плов из говядины	205	12,2	15,3	29,01	302,54
Кондитерское изделие	30	0,77	0,67	15,9	83,1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и лимоном	180/15/5	0,045	0,005	15,12	60,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	53,41	20,195	20,385	84,31	616,09

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75
Плов из говядины	250	14,55	19,22	46,21	416,02
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Чай с сахаром и лимоном	180/15/5	0,045	0,005	15,12	60,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	48,00	23,055	23,675	91,37	673,47
Родительская плата (за минусом субсидии 8,00 рублей)	40,00				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Салат из моркови с яблоками	60	0,57	2,8	7,8	58,68
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	7,99	23,09	184
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,73	7,15	26,7	172
Кнели куриные	90	12,63	10,6	6,95	228
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Кисель	200	0	0	35,94	118
Цена обеда/ Итого за обед	62,00	28,05	28,9	119,32	852,01

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Салат из моркови с яблоками	100	0,59	3,1	8,7	65,05
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	7,99	23,09	184
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,79	9,09	31,5	234,97
Кнели куриные	100	13,71	10,6	9,9	189,84
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,46	0,48	22,52	113,6
Кисель	200	0	0	35,94	118
Цена обеда/ Итого за обед	66,00	33,05	31,26	131,65	905,46

МЕНЮ на 8,00 рублей

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210
Соус томатный с овощами	30	0,3	1,5	1,8	21,9
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Чай с сахаром	180/15	0,021	0,005	14,975	60

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.
 Старший повар: Сай _____ Самайкина Д.Д.