



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
Понедельник (неделя 2)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Огурцы свежие	60	0,66	0,12	2,28	14
Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50	10,2	12,36	17,3	221
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60
Цена завтрака / Итого за завтрак	53,41	18,871	19,215	87,735	590,33

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	0,1	1,7	10,9
Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	36	244,8
Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50	10,2	12,36	17,3	221
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60
Цена завтрака / Итого за завтрак	48,00	21,421	21,895	99,495	678,7
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 белокочанной капусты	60	1,24	4,06	7,52	72
Суп картофельный с крупой (пшённый) на мкб со сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223
Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	13,18	14,8	45	328,32
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53
Цена обеда/ Итого за обед	62,00	26,86	28,72	111,73	785,18

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Салат из белокочанной капусты	100	2,1	6,8	15,53	120
Суп картофельный с крупой (пшённый) на мкб со сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223
Жаркое по-домашнему (из говядины)	220	14,5	16,28	43,05	376,05
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53
Цена обеда/ Итого за обед	66,00	31,08	33,06	128,47	932,25

МЕНЮ на 8,00 рублей

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Макароны отварные с маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
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: Сам _____ Самодинамова Д.А.