



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
Пятница (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14
Плов из птицы	200	15,95	19,9	38,9	398,5
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	19,935	20,465	80,06	588,2

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Винегрет	100	1,55	3,6	9,4	76,2
Плов из птицы	220	16,9	20,05	42,79	419,21
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	24,135	96,83	698,11
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 "Витаминный"	60	0,7	2,9	13,3	52,08
Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб	235/15	7,99	4,2	13,69	124,52
Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	29,1	195,61
Котлета из говядины	90	9,13	12,5	12,16	212,4
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	25,81	26,33	123,03	793,94

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Салат "Витаминный"	100	1,8	4,2	16,2	69,8
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	235/15	7,99	4,2	13,69	124,52
Макаронны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8
Котлета из говядины	100	9,2	13,92	13,52	236
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Кисель	200	0	0	35,94	118
Цена обеда/ Итого за обед	66,00	30,39	31,75	140,07	935,12

МЕНЮ на 8,00 рублей

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,73	7,15	26,7	172
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: Сол / Самонкина А.А.