

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
 Среда (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6
Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
Котлета рубленая из птицы	90	10,5	11,31	6,58	170,11
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и яблоками	175/15/10	0,2	0,5	15,7	65,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	53,41	19,85	20,73	87,73	601,01

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Огурцы свежие с маслом	100	0,76	5,09	2,47	58,73
Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8
Котлета рубленая из птицы	100	10,99	11,31	10,86	201
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Чай с сахаром и яблоками	175/15/10	0,2	0,5	15,7	65,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	48,00	23,35	26,33	99,75	711,83
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 белокачанной капусты	60	0,93	3,05	18,645	105,75
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7,02	8,2	18,95	191,3
Плов с говядиной (крупа гречневая)	200	14,5	15,8	34,35	337,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и курагой	175/15/7	0,2	1,5	15,7	65,3
Цена обеда/ Итого за обед	62,00	25,93	28,99	111,405	814,95

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Салат из белокачанной капусты	100	1,53	5,88	10,27	100,12
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7,02	8,2	18,95	191,3
Плов с говядиной (крупа гречневая)	250	18,12	17,1	54,3	443,58
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Чай с сахаром и курагой	175/15/7	0,2	1,5	15,7	65,3
Цена обеда/ Итого за обед	66,00	31,43	33,16	128,74	942,3

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 / Самомилова Д.Д.