



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

Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

МЕНЮ
 Среда (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда 1-4 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6
Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210
Котлета из птицы с соусом	80/20	10,6	12,11	6,58	177,71
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	55,55	18,314	18,87	84,99	614,61

Наименование блюда	Выход блюда 5-11 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6
Рис отварной	180	4,44	8,04	44,67	264
Котлета из птицы с соусом	90/20	11,9	12,7	6,59	216,26
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	23,18	115,28
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	60,00	21,5	22,12	97,49	707,44
Родительская плата (за минусом субсидии 8,30 рублей)	51,70				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда 1-4 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокочанной 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	16,8	15,74	34,36	346,3
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и курагой	180/10/7	0,2	1,5	15,7	65,3
Цена обеда/ Итого за обед	80,00	28,23	28,93	111,415	823,65

Наименование блюда	Выход блюда 5-11 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокочанной капусты	50	0,78	2,75	8,56	62,11
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7,02	8,2	18,95	191,3
Плов с говядиной (крупа гречневая)	230	19,32	18,1	54,72	479,06
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Чай с сахаром и курагой	180/10/7	0,2	1,5	15,7	65,3
Цена обеда/ Итого за обед	86,00	31,88	31,03	127,45	939,77

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Рис отварной с соусом	150/20	3,834	5,42	31,6	210
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60

Технолог-калькулятор: Новикова Н.Н.

Старший повар: