

Согласовано:

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

Утверждено:

Председатель СПОСПК "Эдем"  
Турнина А. А.

МЕНЮ  
Среда (цельная)

**ЗАВТРАК**

| Наименование блюда                       | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|  |              | 1-4 классы           | Белки        | Жиры         |                                |
| Салат "Витаминный"                       | 60           | 0,7                  | 3,06         | 6,65         | 56,94                          |
| Каша гречневая рассыпчатая               | 150          | 5,2                  | 4,3          | 24,3         | 156,7                          |
| Куриная грудка тушеная в сметанном соусе | 50/50        | 10,2                 | 12,36        | 17,3         | 221                            |
| 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                           |
| <b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>  | <b>64,19</b> | <b>19,58</b>         | <b>20,66</b> | <b>87,71</b> | <b>614,94</b>                  |

| Наименование блюда  | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|   |              | 5-11 классы          | Белки        | Жиры         |                                |
| Салат "Витаминный"  | 50           | 0,59                 | 3,72         | 5,55         | 58,04                          |
| Каша гречневая рассыпчатая                                  | 180          | 8,23                 | 4,8          | 39,6         | 234,52                         |
| Куриная грудка тушеная в сметанном соусе                    | 50/50        | 10,2                 | 12,36        | 17,3         | 221                            |
| Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный                             | 50           | 2,7                  | 0,5          | 16,5         | 95                             |
| Чай с сахаром и яблоками                                    | 180/10/10    | 0,2                  | 0,5          | 15,7         | 65,3                           |
| <b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>                     | <b>60,00</b> | <b>21,92</b>         | <b>21,88</b> | <b>94,65</b> | <b>673,86</b>                  |
| <b>Родительская плата (за минусом субсидии 8,80 рублей)</b> | <b>51,20</b> |                      |              |              |                                |

**ОБЕД**

| Наименование блюда                             | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |             |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|----------------------|-------------|---------------|--------------------------------|
|  |              | 1-4 классы           | Белки       | Жиры          |                                |
| Салат из свеклы отварной                       | 60           | 0,87                 | 4,05        | 5,28          | 61,07                          |
| Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной | 225/15/10    | 6,59                 | 7,62        | 24,45         | 232                            |
| Рагу овощное с говядиной                       | 200          | 16,14                | 14,9        | 44,3          | 375,86                         |
| Хлеб пшеничный                                 | 20           | 1,52                 | 0,16        | 9,84          | 47,33                          |
| Хлеб ржан-пшеничный                            | 20           | 1                    | 0,2         | 9             | 44                             |
| Компот из свежих плодов                        | 200          | 0,17                 | 0,17        | 19,18         | 76,8                           |
| <b>Цена обеда/ Итого за обед</b>               | <b>80,00</b> | <b>26,29</b>         | <b>27,1</b> | <b>112,05</b> | <b>837,06</b>                  |

| Наименование блюда                             | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|  |              | 5-11 классы          | Белки        | Жиры         |                                |
| Салат из свеклы отварной                       | 50           | 0,73                 | 3,38         | 4,4          | 50,94                          |
| Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной | 225/15/10    | 6,59                 | 7,62         | 24,45        | 232                            |
| Рагу овощное с говядиной                       | 220          | 17,98                | 19,03        | 50,05        | 443,39                         |
| Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный                | 60           | 4,56                 | 0,48         | 29,52        | 142                            |
| Компот из свежих плодов                        | 200          | 0,17                 | 0,17         | 19,18        | 76,8                           |
| <b>Цена обеда/ Итого за обед</b>               | <b>86,00</b> | <b>30,03</b>         | <b>30,68</b> | <b>127,6</b> | <b>945,13</b>                  |

**МЕНЮ за счёт бюджетных средств**

| Наименование блюда              | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------|-------------|----------------------|-------|----------|--------------------------------|
|                                 |             | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                |
| Гречка отварная с соусом        | 150/20      | 5,2                  | 4,3   | 24,3     | 156,7                          |
| 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: \_\_\_\_\_