



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
Четверг (неделя 1)

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
Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210
Гуляш из говядины	50/50	10,58	12,95	7,985	190,81
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром	180/15	0,021	0,005	14,975	60
Цена завтрака / Итого за завтрак	53,41	18,375	18,935	80,6	589,81

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Салат из капусты с огурцами	100	2,78	5,45	10,26	104,81
Рис тварной	200	7,99	5,48	53,3	294,48
Гуляш из говядины	50/50	10,58	12,95	7,985	190,81
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Чай с сахаром	180/15	0,021	0,005	14,975	60
Цена завтрака / Итого за завтрак	48,00	22,371	24,085	95,52	694,1
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 моркови с изюмом	60	0,75	4,05	10,16	77,06
Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	225/15/10	8,36	6,33	27,44	200
Рагу из птицы	200	15,32	15,9	37,8	355,58
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33
Хлеб ржано-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	27,49	26,64	111,82	794,5

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Салат из моркови с изюмом	100	1,22	8,07	16,98	145,43
Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	225/15/10	8,36	6,33	27,44	200
Рагу из птицы	220	16,85	17,49	38,9	380,41
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	31,53	32,37	130,42	938,37

МЕНЮ на 8,00 рублей

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210
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: _____ Новицова Н.Н.
Старший повар: Сул / Саммилова А.А.