

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 2)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Фрукт	100	0,9	1,1	12,3	86,1
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 ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и курагой	175/15/7	0,2	1,5	15,7	65,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	53,41	18,88	18,84	86,11	604

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Винегрет овощной	100	1,55	3,6	9,4	76,2
Плов с говядиной (крупа гречневая)	220	15,94	17,04	45,76	400,16
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 завтрака / Итого за завтрак	48,00	22,25	22,62	100,38	683,66
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	3,06	6,65	63,6
Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	225/15/10	9,9	11,1	27,44	249,26
Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210
Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	6,33	10,2	135,09
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33
Хлеб ржан-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	26,824	26,27	112,31	819,81

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Салат "Витаминный"	100	1,87	4,98	8,06	84,54
Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	225/15/10	9,9	11,1	27,44	249,26
Рис отварной	180	4,44	7,56	44,67	264
Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	6,49	10,2	136,53
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	30,64	30,61	137,47	946,86

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: Сам / Сотомашкина Д.Д.