



Согласовано
 Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №10" муниципального района РТ
 Алексеев А.А.

Утверждаю
 Председатель СПОСПК "Эдем"
 Турнина А. А.

МЕНЮ
 Понедельник (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,73	7,15	26,7	172
Котлета из говядины	90	9,13	12,5	12,16	212,4
Чай с сахаром	180/15	0,021	0,005	14,975	60
Кондитерское изделие	15	0,38	0,5	7,95	41,55
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Цена завтрака / Итого за завтрак	53,41	20,201	20,715	87,825	614,95

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Салат из свежей капусты	100	1,55	0,8	9,4	111
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,23	8,88	39,6	204
Котлета из говядины	100	9,2	13,92	13,52	236
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	22,52	101,12
Чай с сахаром	180/15	0,021	0,005	14,975	60
Цена завтрака / Итого за завтрак	48,00	23,561	24,085	100,01	712,12
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 яблоком	60	0,59	6,08	5,19	77,92
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	7,99	23,09	184
Пюре гороховое	150	5,12	4,42	37,9	211,86
Пюре гороховое	90	11,99	9,54	8,9	169,42
Кнели куриные	20	1,52	0,16	9,84	47,33
Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	44
Хлеб ржано-пшеничный	200	0,54	0	17,58	70,53
Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53
Цена обеда/ Итого за обед	62,00	28,26	28,39	111,5	805,06

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Салат из моркови с яблоком	100	0,98	10,1	8,65	129,8
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	7,99	23,09	184
Пюре гороховое	180	6,14	6,98	45,4	268,98
Пюре гороховое	100	13,71	10,6	9,9	189,84
Кнели куриные	60	4,56	0,48	29,52	142
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	200	0,54	0	17,58	70,53
Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53
Цена обеда/ Итого за обед	66,00	33,04	32,13	130,68	933,27

МЕНЮ на 8,00 рублей

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Каша гречневая рассыпчатая	150	150	6,73	7,15	26,7
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: *Васильева В.В.*