

Согласовано:
 Директор МБОУ "Среднетиганская СОШ"
 Алексеевского муниципального района
 Хаметшин М. З.



Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"
 Турнина А. А.



МЕНЮ
 Суббота (неделя 1)

ЗАВТРАК

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | | 1-4 классы | Белки | Жиры | |
| Сыр | 15 | 3,9 | 3,97 | 0,52 | 54,75 |
| Рис отварной | 150 | 3,834 | 5,42 | 31,6 | 210 |
| Рыба припущенная с овощами | 100/50 | 9,4 | 7,04 | 12,76 | 174 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 |
| Хлеб ржан-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 44 |
| Чай с сахаром и яблоками | 200/15/10 | 0,2 | 0,5 | 15,7 | 65,3 |
| Цена завтрака / Итого за завтрак | 53,41 | 20,584 | 18,63 | 85,26 | 614,05 |

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | | 5-11 классы | Белки | Жиры | |
| Сыр | 15 | 3,9 | 3,97 | 0,52 | 54,75 |
| Рис отварной | 180 | 4,44 | 7,56 | 44,67 | 264 |
| Рыба припущенная с овощами | 100/50 | 9,4 | 7,04 | 12,76 | 174 |
| Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 142 |
| Компот из свежих фруктов | 200 | 0,17 | 0,17 | 19,18 | 76,8 |
| Цена завтрака / Итого за завтрак | 48,00 | 22,47 | 22,22 | 99,65 | 711,55 |
| Родительская плата (за минусом субсидии 8,00 рублей) | 40,00 | | | | |

МЕНЮ на 8,00 рублей

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|-------------|----------------------|-------|----------|--------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Кондитерское изделие | 50 | 1,28 | 1,12 | 26,4 | 138,6 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,021 | 0,005 | 14,975 | 60 |

Технолог-калькулятор: Ястребова Р. З.

Старший повар: Мокроусова