

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ №5" г.Алатырь ЧР
Винокуров С.М.

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Копытова Л.В.

МЕНЮ

МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №5"

"03" апреля 2023 г.

7-11 лет



№ рец	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев о ды	Эн. цен.	Цена	Выход
	Завтрак						
97	Сыр порциями	2,3	3,9	0	36	12,92	16
302	Каша молочная пшениная с/м	18,44	9,14	21,03	262	16,19	185
686	Чай с молоком	1,69	1,65	17,36	86	7,24	200
	Хлеб пшеничный	3,04	0,34	19,44	96	3,65	40
	Итого:	25,47	15,03	57,83	480	40	
	Обед						
	Дополнительно свежий огурец	0,47	6,04	1,81	63	5,87	60
139	Суп карт с бобовыми (карт, лук, м.с., горох, морковь, специи)	200	4,71	3,73	15,96	8,19	200
505	Гуляш из филе птицы (филе куриное, специи, м. растит)	6,01	13,3	3,14	157	31,37	100(50/50)
516	Макароны отварные с/м	5,32	4,89	35,52	211	8,13	150
638	Чай с фруктовым соком	1,4	0,2	26,4	120	7,07	200
4	Хлеб ржано- пшеничный	2,82	0,6	0,6	126	4,37	60
	Итого:	216,02	29,74	71,2	692,96	65	
	Полдник						
741	Ватрушка с повидлом	7,5	13,2	60,9	394	15	100
	Сок фруктовый	1,4	0,2	26,4	120	15	200
	Итого:	8,9	13,4	87,3	514	30	

Калькулятор: _____