Согласовано
Директор МБОУ "СОШ №7"г.Алатырь
ЧР _____ Кольдина Л.Н.

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
_____ Большакова Л.В.

МЕНЮ

МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №7"

с 12 лет

"29" мая 2023 г.

№ рец	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.	Цена	Выход
	Завтрак						
97	Сыр порциями	4,6	5,8	0	72	11,64	14
302	Каша молочная пшенная с/м	20,49	10,15	23,36	272,73	17,47	205
297	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:	29,82	17,94	60,16	526,73	40	
	Обед						
16	Дополнительно св. огурец	0,79	10,07	3,02	105	9,62	100
139	Суп карт с бобовыми с/м (карт,лук,м.с., горох,морковь,специи)	5,89	4,65	19,98	147	14,28	10/250
505	Гуляш из филе кур (филе	7,28	16,14	4,08	192	35,7	100(60/40)
516	Макароны отварные с/м	6,38	5,87	42,62	253	8,96	180
	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:	24,56	37,53	96,7	943	80	

Калькулятор: _____