

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

"16" января 2023 г.



| № рец | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углев о ды | Эн. цен. | Цена | Выход |
|-------|--|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|------------|
| | Завтрак | | | | | | |
| 97 | Сыр порциями | | | | | | |
| 302 | Каша молочная пшенная с/м | 4,6 | 5,8 | 0 | 72 | 11,64 | 14 |
| 297 | Чай с молоком | 20,49 | 10,15 | 23,36 | 272,73 | 17,47 | 205 |
| | Хлеб пшеничный | 1,69 | 1,65 | 17,36 | 86 | 7,24 | 200 |
| | | 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: _____