

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



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Лариса Кольшаква Л.В.



МЕНЮ

МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №7"



с 12 лет

"07" сентября 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.	Цена	Выход
Завтрак							
	Масло сливочное порциями	0,08	12,57	0,08	112,5	8,09	10
122	Каша гречневая молочная с маслом (гречка, молоко, сахар, соль, масло слив.)	7,73	9,65	30	248,12	20,56	200/5
103	Чай с молоком	1,6	1,65	17,36	86	6,88	200
1	Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,3	119	4,47	40
	Итого:	13,21	24,07	71,74	565,62	40	
Обед							
	Помидоры свежие порциями	0,48	0,17	3,12	12	6,56	100
122	Щи из свежей капусты (капуста, лук, морковь, специи)	1,46	4,75	6,22	79	15,72	10/250
401	Плов из птицы (филе курицы, рис, лук, репчатый, томат паста, морковь)	20,27	6,74	18,08	256	46,1	200
1	Компот из с/фруктов	0,15	0,10	27,87	109	6,25	200
1	Хлеб ржано-пшеничный	2,82	0,6	6,6	126	5,37	60
	Итого:	51,53	48,14	209,29	1600,74	80,00	

Калькулятор:

Л.В.