

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №3 г. Алатырь ЧР
Клементьева М.В.

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Лариса Большакова Л.В.

МЕНЮ

МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №7"

с 12 лет

"02" октября 2023 г.



| № реце | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углев о ды | Эн. цен. | Цена | Выход |
|-----------|---|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|------------|
| | Завтрак | | | | | | |
| 97 | Масло сливочное | 0,08 | 12,37 | 0,08 | 112,5 | 11,86 | 14 |
| 173 | Каша пшенная с маслом (пшено, молоко, сахар, соль, масло слив.) | 20,49 | 10,15 | 23,36 | 272,73 | 17,9 | 205 |
| 376 | Хлеб пшеничный | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 | 5,59 | 50 |
| 648 | Чай с лимоном | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 | 4,65 | 200 |
| | Итого: | 24,55 | 22,98 | 62,96 | 563,23 | 40 | |
| | Обед | | | | | | |
| | Огурцы свежие порциями | 0,8 | 0,2 | 5,21 | 20,04 | 6,56 | 100 |
| 139 | Суп карт с бобовыми (карт, лук, м.с., горох, морковь, специи) | 5,89 | 4,65 | 19,98 | 147 | 14,24 | 10/250 |
| 493 | Птица тушеная в сметанном соусе (птица, сметана, лук репч., м.р.) | 13,88 | 17,78 | 4,5 | 199 | 38,4 | 100(60/40) |
| 516 | Макароны отварные с/м | 6,38 | 5,87 | 42,62 | 253 | 8,69 | 180 |
| | Чай с фруктовым соком | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 | 6,74 | 200 |
| 4 | Хлеб ржано- пшеничный | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 5,37 | 60 |
| | Итого: | 30,11 | 29,12 | 97,44 | 840,04 | 80 | |

Калькулятор: М