

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

Утверждаю
 ООО "Надежда"
 Любавин Н.П.

МЕНЮ

МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №3"



с 12 лет

"13" ноября 2023 г.

№ реце	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев о ды	Эн. цен.	Цена	Вых
	Завтрак						
97	Сыр порциями	4,6	5,8	0	72	10,75	16
302	Каша молочная пшенная с/м	20,49	10,15	23,36	272,73	17,9	20
297	Чай с молоком	1,69	1,65	17,36	86	6,88	20
	Хлеб пшеничный	3,04	0,34	19,44	96	4,47	40
	Итого:	29,82	17,94	60,16	526,73	40	
	Обед						
16	Дополнительно св. огурец	0,79	10,07	3,02	105	6,56	10
139	Суп карт с бобовыми с/м (карт,лук,м.с., горох,морковь,специи)	5,89	4,65	19,98	147	14,24	10/2
505	Гуляш из филе кур (филе куриное,специи.м. растит)	7,28	16,14	4,08	192	38,4	100(60
516	Макароны отварные с/м	6,38	5,87	42,62	253	8,69	18
	Чай с фруктовым соком	1,4	0,2	26,4	120	6,74	20
4	Хлеб ржано- пшеничный	2,82	0,6	0,6	126	5,37	60
	Итого:	24,56	37,53	96,7	943	80	

Калькулятор: _____