

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

"15" декабря 2023 г.

№ реце	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев о ды	Эн. цен.	Цена	Выход
	<b>Завтрак</b>						
173	Каша гречневая молочная с маслом	7,73	9,65	30	248,18	20,56	5/180
692	Кофейный напиток с молоком	3,58	2,68	28,34	152	11,19	200
4	Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,3	119	5,58	40
	Десерт	9	24	21	216	2,67	25
	<b>Итого:</b>	<b>24,11</b>	<b>36,73</b>	<b>103,64</b>	<b>735,18</b>	<b>40</b>	
	<b>Обед</b>						
	Огурцы свежие порциями	1,06	10,13	4,52	114	9,88	100
132	Рассольник ленинградский (карт, рис, лук, м.с., специи)	2,31	6,6	17,36	135	14,01	5/250
451	Фрикадельки с/с (говядина, лук репчатый, масло раст., хлеб пшеничный)	10,6	10,36	9,05	168	35,8	60/40
	Макароны отварные с/м	4,44	8,36	19,18	170,4	8,69	180
389	Компот из свежих плодов	0,16	0,16	27,87	109	6,25	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	2,82	0,6	0,6	126	5,37	60
	<b>Итого:</b>	<b>21,39</b>	<b>36,21</b>	<b>78,58</b>	<b>822,4</b>	<b>80,00</b>	

Калькулятор: \_\_\_\_\_