

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

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Л.В. Большакова

МЕНЮ

МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №7".



с 12 лет

"10" января 2023 г.

№ рец	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев о ды	Эн. цен.	Цена	Выход
	Завтрак						
97	Сыр порциями	4,6	5,8	0	72	13,93	17
302	Каша молочная пшенная с/м	19,59	14,4	26,24	288,18	17,47	200/5
686	Чай с лимоном	0,26	0,06	15,22	59	4,95	200
	Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,3	119	3,65	40
	Итого:	28,25	20,66	65,76	538,18	40	
	Обед						
52	Салат из свеклы	1,27	15,06	7,65	171	6,7	100
140	Суп картофельный макаронный (кар т. макароны, лук, м.с., специи, сметана)	2,84	5,37	20,84	146	14,18	250
436	Жаркое по-домашнему (картофель, лук, м. раст., том. пюре, говядина)	17,85	98,38	21,68	301,52	48,5	200
638	Компот из с/фруктов	0,57	0	34,41	136	6,25	200
4	Хлеб ржано- пшеничный	2,82	0,6	0,6	126	4,37	60
	Итого:	25,35	119,41	85,18	880,52	80	

Калькулятор: Л.В. Большакова