

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

"08" апреля 2024 г.

| №<br>реце | Наименование блюда  | Белки        | Жиры         | Углев<br>о ды | Эн.<br>цен.   | Цена      | Выход     |
|-----------|---|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|-----------|
|           | <b>Завтрак</b>  |              |              |               |               |           |           |
| 97        | Сыр порциями  | 4,6          | 5,8          | 0             | 72            | 10,75     | 16        |
| 302       | Каша молочная пшениная с/м  | 20,49        | 10,15        | 23,36         | 272,73        | 17,9      | 205       |
| 297       | Чай с молоком   | 1,69         | 1,65         | 17,36         | 86            | 6,88      | 200       |
|           | Хлеб пшеничный  | 3,04         | 0,34         | 19,44         | 96            | 4,47      | 40        |
|           | <b>Итого:</b>   | <b>29,82</b> | <b>17,94</b> | <b>60,16</b>  | <b>526,73</b> | <b>40</b> |           |
|           | <b>Обед</b>   |              |              |               |               |           |           |
| 16        | Дополнительно св. огурец  | 0,79         | 10,07        | 3,02          | 105           | 6,56      | 100       |
| 139       | Суп карт с бобовыми с/м (карт, лук, м.с., горох, морковь, специи) | 5,89         | 4,65         | 19,98         | 147           | 14,24     | 10/250    |
| 505       | Гуляш из филе кур (филе куриное, специи, м. растит)               | 7,28         | 16,14        | 4,08          | 192           | 38,4      | 100(60/4) |
| 516       | Макароны отварные с/м   | 6,38         | 5,87         | 42,62         | 253           | 8,69      | 180       |
|           | Чай с фруктовым соком   | 1,4          | 0,2          | 26,4          | 120           | 6,74      | 200       |
| 4         | Хлеб ржано- пшеничный   | 2,82         | 0,6          | 0,6           | 126           | 5,37      | 60        |
|           | <b>Итого:</b>   | <b>24,56</b> | <b>37,53</b> | <b>96,7</b>   | <b>943</b>    | <b>80</b> |           |

Калькулятор: \_\_\_\_\_