

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №3 г. Алатырь ЧР
 Блханова Е.А.

Утверждаю
 ООО "Надежда"

Любавин Н.П.

МЕНЮ

МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №3"



с 12 лет

"10" сентября 2024 г.

№ реце	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев о ды	Эн. цен.	Цена	Выход
2	Будерброд с повидлом	1,2	4,3	22	132	5,64	40
302	Каша молочная овсяная с/м (овсяные хлопья, молоко, сахар, соль, масло слив.)	7,4	13,95	31,96	284	17,42	200/5
686	Чай с лимоном	0,26	0,06	15,22	59	4,65	200
	Хлеб пшеничный	3,04	0,34	19,44	96	5,58	50
	Десерт	0,48	0,18	4,86	24	6,71	30
	Итого:	12,38	18,83	93,48	595	40	
	Помидоры свежие порциями	0,8	0,2	5,21	20,04	15,09	100
110	Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной (карт, капуста, лук, м.п., спец.)	1,8	6,2	9	107	19,2	250
498	Котлеты рубленые из филе птицы (филе птицы, лук репчатый, масло раст., хлеб)	13,09	9,3	13,35	191	28,17	100(60/40)
511	Рис отварной с/м (рис, соль, масло слив.)	4,58	7,33	46,33	275	16,5	180
639	Компот из сухофруктов	0,44	0	28,88	116	5,98	200
	Хлеб ржано- пшеничный	2,82	0,6	0,6	126	5,06	60
	Итого:	23,53	23,63	103,37	835,04	90,00	

Калькулятор: _____