

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

Утверждаю
ООО "Надежда"

Любавин Н.П.

МЕНЮ

МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №3"



с 12 лет

"03" октября 2024 г.

№ реце	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев о ды	Эн. цен.	Цена	Выход
	Завтрак						
	Масло сливочное порциями	0,08	12,37	0,08	112,5	8,09	10
173	Каша гречневая молочная с маслом (греча,молоко,сахар, соль,масло слив.)	7,73	9,65	30	248,12	20,56	200/5
693	Чай с молоком	1,6	1,65	17,36	86	6,88	200
4	Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,3	119	4,47	40
	Итого:	13,21	24,07	71,74	565,62	40	
	Обед						
	Помидоры свежие порциями	0,48	0,12	3,12	12	12,93	100
124	Щи из свежей капусты (капуста,карт,лук,м.с.,морковь, специи,)	1,46	4,75	6,22	79	18,98	250
451	Плов из птицы (филе куриное,рис,лук репчатый,томат паста, морковь)	20,27	6,74	28,08	256	47,05	200
385	Компот из с/фруктов	0,16	0,16	27,87	109	5,98	200
4	Хлеб ржано- пшеничный	2,82	0,6	0,6	126	5,06	60
	Итого:	51,53	48,14	209,29	1600,74	90,00	

Калькулятор: _____