

Согласовано
 Директор МБОУ "СОШ №11" г. Алатырь ЧР
 Михалева С.И.

Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Подлесных С.И.

МЕНЮ С 12 ЛЕТ

МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №11"
 с 12 лет "21 " октября 2024 г.

№ ре це п ту ры	Наименование блюда	Белк и	Жир ы	Угле во ды	Эн. цен.	Цена	Выход
	Завтрак						
97	Сыр порциями	2,3	3,9	0	36	12,13	18
302	Каша молочная пшенная с/м	18,44	9,14	21,03	262	16,52	185
686	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
	Итого:	25,47	15,03	57,83	480	40	
	Обед						
	Дополнительно свежий огурец	0,47	6,04	1,81	63	8,36	60
139	Суп карт с бобовыми (карт, лук, м.с., горох, морковь, специи)	200	4,71	3,73	15,96	10,05	200
505	Гуляш из филе птицы (филе куриное, специи. м. растит)	6,01	13,3	3,14	157	35,7	100(50/50)
516	Макароны отварные с/м	5,32	4,89	35,52	211	9,09	150
638	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	5,06	60
	Итого:	216,02	29,74	71,2	692,96	75	
	Полдник						
74 1	Ватрушка с повидлом	7,5	13,2	60,9	394	15	100
	Сок фруктовый	1,4	0,2	26,4	120	15	200
	Итого:	8,9	13,4	87,3	514	30	