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

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Большакова Л.В.

МЕНЮ

МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №7"

с 12 лет ***05 декабря 2024 г.***

№ рец	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	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	10/250
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: