

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

"18" декабря 2024 г.



№ реце	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев о ды	Эн. цен.	Цена	Выход
	Завтрак						
	Каша молочная рисовая с/м	22,08	15,42	26,55	244	19,84	200/5
692	Кофейный напиток с молоком	3,58	2,68	28,34	152	11,19	200
	Хлеб пшеничный	2,8	0,4	24,3	119	2,13	20
	Будербод с повидлом	1,2	4,3	22	132	6,84	40
	Итого:	6,38	18,5	79,19	515	40	
	Обед						
43	Салат из квашеной капусты (капуста, морковь, масло раст., соль)	1,09	3,56	6,59	63,61	6,19	100
132	Рассольник ленинградский (кар т, рис, лук, м.с., специи)	1,88	5,1	13,92	113	19,41	5/250
	Котлеты, биточки из минтая	13,81	5,76	2,73	139	27,64	100(60/40)
520	Картофельное пюре с/м	3,87	3,22	5,56	22	25,45	180
639	Компот из с/фруктов	0,36	0	33,16	128	6,25	200
4	Хлеб ржано- пшеничный	2,82	0,6	0,6	126	5,06	60
	Итого:	23,83	18,24	62,56	591,61	90	

Калькулятор: _____