

Согласовано:
 Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3 им. Г.С. Боровикова"
 Алексеевского муниципального района РТ

Шакирова Д.Д.

Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"
 Турнина А. А.

МЕНЮ
Вторник (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Фрукт	100	0,4	0,4	6,91	32,84
Кондитерское изделие	20	1	2,92	14,6	85
Жаркое из птицы	200	15,3	16,9	27,5	323,3
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и лимоном	180/15/5	0,045	0,005	15,12	60,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	53,41	20,025	20,665	87,89	616,84

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	1,67	10,1	9,7	136,24
Жаркое из птицы	250	17,3	12,9	37,1	333,7
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Чай с сахаром и лимоном	180/15/5	0,045	0,005	15,12	60,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	48,00	23,575	23,485	91,44	672,64
Родительская плата (за минусом субсидии 8,00 рублей)	40,00				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75
Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	8,5	18,2	155,7
Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210
Биточки рыбные с соусом	90/30	8,55	7,03	18,35	182,76
Хлеб пшеничный	25	1	0,2	9	44
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Компот из яблок	200	0,2	0,005	15,97	65,3
Цена обеда/ Итого за обед	62,00	26,504	26,285	111,48	800,39

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75
Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	250/15/10	8	11,43	18,2	207,67
Рис отварной	180	4,44	8,04	44,67	264
Биточки рыбные с соусом	100/20	8,87	6,72	19,02	172,04
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Компот из яблок	200	0,2	0,005	15,97	65,3
Цена обеда/ Итого за обед	66,00	29,97	30,645	127,63	905,76

МЕНЮ на 8,00 рублей

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Картофельное пюре	150	3,43	7,1	21,1	146
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Чай с сахаром	180/15	0,021	0,005	14,975	60

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.
 Старший повар: Сам / Самоникова А.А.