

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
Суббота (неделя 2)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы
Салат из свежих огурцов	60	0,44	4,05	1,43	43,94
Кондитерское изделие	14	0,34	0,46	7,42	38,78
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,73	7,15	26,7	172
Курица тушеная с овощами	60/30	10,5	7,11	13,2	161,76
Хлеб пшеничный	20	1	0,16	9,84	47,33
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и яблоками	175/15/10	0,2	0,5	15,7	65,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	53,41	20,21	19,63	83,29	573,11

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
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,23	9,09	39,6	204
Курица тушеная с овощами	60/40	6,39	10,1	14,8	195,66
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Чай с сахаром и яблоками	175/15/10	0,2	0,5	15,7	65,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	48,00	23,28	24,14	100,14	661,71
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
Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,645	54
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7,02	8,2	18,95	191,3
Жаркое из птицы	200	12,3	15,2	43	358
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Компот из изюма	200	3,97	2,1	25,168	145
Цена обеда/ Итого за обед	62,00	26,74	28,91	111,603	839,63

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы
Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,75	9,4	111
Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	250/15	7,38	7,5	23,5	188
Жаркое из говядины	250	14,12	16,9	34,89	376,25
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	189,33
Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60
Цена обеда/ Итого за обед	66,00	29,151	30,795	122,125	924,58

МЕНЮ на 8,00 рублей

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210
Соус томатный с овощами	30	0,3	1,5	1,8	21,9
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: Сау /Савонникова Л.А.