

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
 «Александровская средняя общеобразовательная школа № 10»
 663960, Красноярский край, Рыбинский район, с. Александровка, ул. Советская, 44 а
 E-mail: aleksandrovka-school10@mail.ru
 тел: 83916577147



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ «Александровская СОШ № 10»
 Л.С. Манузина

Меню № 3 для питания школьников 10.кл 2025г

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	340	Омлет натуральный	200	35,23	181	11	9	13
	Гор. напиток	376	Чай с сахаром	200	2,54	60	0	0	15
	Хлеб		Хлеб пшеничный	60	2,84	149	4	1	33
	3 блюдо		Сыр порционнo	40	19,95	80	4	6	6
Обед	Закуска	45	Овощи консервированные	60	12,00	12	1	0	2
	1 блюдо	103	Суп вермишелевый с курицей	210	22,63	103	5	5	8
	2 блюдо	265	Плов из бедра курицы	150	24,90	283	6,3	9,7	27
	Гарнир								
	Сладкое		Кондитерское изделие	20	6,00	83	2	3	15
	Хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60	2,84	112	4	1	22
	Хлеб черн.								
	Гор. напиток	349	Компот из сухофруктов	200	3,80	112	1	0	10